



# 8月 給食献立表



小国町立小国中学校

★太字は小国産食材です！

日 曜日	献立 ※給食がある日は、牛乳が1本つきます。 ※都合により変更になることがあります。	赤の食べ物 おもに体をつくるはたらき		黄色の食べ物 おもに力のもとになるはたらき		緑の食べ物 おもに体の調子を整えるはたらき		
		1群 肉・魚・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・小魚・海藻など	5群 ごはん・パン・めん・砂糖	6群 油など	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物・きのこなど	
18 木	ツナと塩昆布のスパゲティ レタスと肉団子のスープ 冷凍パインコンポート	ツナ とりにくだんご	ぎゅうにゅう しおこんぶ わかめ	スパゲティ	むえんバター	こまつな にんじん	ほんしめじ レタス たまねぎ パイン	
19 金	ハンバーグアップルソース 花野菜サラダ 野菜のスープ煮	ハンバーグ ベーコン	ぎゅうにゅう	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	ブロッコリー にんじん	にんにく たまねぎ きゅうり りんご カリフラワー とうもろこし グリーンピース	
22 月	白身魚フライ パンパンジー 中華コンスープ	しろみざかなフライ とりむねにく	ぎゅうにゅう	ごはん さとう かたくりこ	あぶら こまあぶら こま ドレッシング	にんじん ちんげんさい	もやし きゅうり とうもろこし たまねぎ きくらげ	
23 火	<b>地産地消の日</b> きのこ入りシューマイ 夕顔のそぼろ煮 わらびと豆腐の味噌汁 ももゼリー	きのこ入りシューマイ とりひきにく とうふ あぶらあげ <b>みそ</b>	ぎゅうにゅう	ごはん かたくりこ ももゼリー	あぶら	にんじん	ゆうがお ほんしめじ ねぎ	
24 水	オムレツ ツナサラダ ガンボスープ	ブレンオムレツ ツナ ベーコン とりももにく	ぎゅうにゅう	コッペパン	あぶら	にんじん オクラ トマト	キャベツ とうもろこし たまねぎ セロリー にんにく	
25 木	ホキの西京焼 揚げなすのつまみそ炒め 玉ねぎと厚揚げの味噌汁	ホキ さいきょうみそ ぶたひきにく なまあげ <b>みそ</b>	ぎゅうにゅう	ごはん さとう	あぶら	ピーマン しそのは ほうれんそう にんじん	なす たまねぎ しょうが	
26 金	ビーンズカレー フルーツポンチ 型抜きチーズ	ぶたひきにく <b>だいぼ</b>	ぎゅうにゅう チーズ	ごはん じゃがいも	あぶら	にんじん トマト	たまねぎ あまなつ アロエ マンゴー パイン みかん ナタデココ	
28 日	<b>お弁当の日（運動会のため）</b>							
29 月	<b>振替休業日</b>							
30 火	さばササ焼 もやしの磯辺あえ じゃがいもの味噌汁 山形のだし	さばササやき あぶらあげ <b>みそ</b>	ぎゅうにゅう のり	ごはん じゃがいも		ほうれんそう にんじん オクラ	もやし ねぎ なす ほんしめじ きゅうり みょうが	
31 水	鶏肉のバジル揚げ ラタトゥーユ とうもろこしのスープ	とりももにく	ぎゅうにゅう	しょくパン かたくりこ さとう	あぶら オリーブ オイル	バジル トマト あかピーマン にんじん ほうれんそう	にんにく なす たまねぎ セロリー スッキーニ きピーマン とうもろこし	



## 作ってみよう！ ～1学期の献立から～



1学期も、たくさんの料理や食材を食べてきました。子どもたちが必要な分の栄養摂取ができるように、旬の物や地場産の物を多く使えるように、様々な味に挑戦できるように、そしておいしく安全に食べられるようにと考え、献立を立案し、給食を実施してきました。おいしかった料理、ビックリした料理、ちょっと苦手だった料理など感じたことがいっぱいあったと思います。「今日の給食おいしかったよ。」「苦手だけど頑張ったよ。」「新メニューがいっぱいあるね。」など、子どもたちからたくさんの感想がありました。そこで・・・その中から、給食新メニューで人気のあったメニューを紹介します。夏休みのお昼ごはんに、子どもと一緒に作ってみるのもいいかもしれません。

### タコライス

沖縄で考案された料理です。メキシコ料理のタコスヒントに、一皿でおなかいっぱいになれるようにと作られました。本場のものを、給食用にアレンジしてあります。

材料 【4人分】

- 豚ひき肉 160g
- 玉ねぎ 中1コ
- にんじん 中1/2本
- にんにく 2g
- サラダ油（炒め用） 適宜
- トマト水煮 40g
- 赤ワイン 小さじ1
- トマトケチャップ 40g
- スイートチリソース 6g
- チリパウダー 小さじ1/4
- パプリカパウダー 小さじ1/2
- 塩 2g
- キャベツ 120g
- きゅうり 40g
- とうもろこし 40g
- チーズ 40g

作り方

【タコミート】

- 1 玉ねぎ・にんじん・にんにくをみじん切りにする。にんにくはチューブのおろしてもOK！
- 2 フライパンにサラダ油とみじん切りにしたにんにくを加え、香りが出るまで炒める。
- 3 にんにくのいい香りがしてきたら、みじん切りにした野菜と、豚ひき肉を加えてよく炒める。
- 4 野菜と豚肉に火が通ったら、トマトの水煮と調味料を加えて煮る。
- 5 ミートソースくらいの固さになったら火を止める

【野菜】

- 1 キャベツは太めの千切り、きゅうりは輪切り、チーズは8mm程度の角切りにしておく。
- 2 キャベツととうもろこし（冷凍でも）はさっとゆでて冷ましておく
- 3 ゆでた野菜ときゅうり、チーズを合わせておく。

【盛り付け】

一人分のごはんの上に、野菜、タコミートの順にのせてできあがり。



給食ではゆで野菜を使いましたが、生のレタス・角切りにしたトマト・チーズが本来のタコライスです。たっぷりの旬の野菜と疲れ予防に効果のある豚肉がとれ、香辛料で食欲アップができるので、暑い夏にぴったりのメニューです。もっと辛くても・・・の方は、スイートチリソースをチリソースに、さらにサルサソースをかけても。