



令和6年度 8月 給食献立表



★太字は小国産食材です！

小国町立小国小学校

日 曜日	こんだて		あかのたべもの おもに体をつくるはたらき		きいろのたべもの おもに力のもとになるはたらき		みどりのたべもの おもに体の調子を整えるはたらき		栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	
			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・いも	6群 油・ごまなど	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物・きのこなど	小	中
	※給食がある日は、MILKが1本つきます。 ※都合により変更になることがあります。									
21 水		チーズオムレツ 夏野菜のパスタサラダ 野菜のスーフ煮 りんごジャム	チーズオムレツ ベーコン	ぎゅうにゅう	しよくパン マカロニ じゃがいも ジャム	オリーブ オイル	トマト バジル にんじん	とうもろこし きゅうり たまねぎ グリーンピース	577 20.2 22.7 2.9	831 27.8 30.5 4.4
22 木		れんこんしゅうまい 夕顔のそぼろ煮 具だくさん味噌汁	しゅうまい とりひきにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	ごはん でんぶん じゃがいも	あぶら	にんじん	ゆうがお ぶなしめじ ごぼう こんにゃく ねぎ	603 21.0 16.9 2.2	796 26.1 20.3 2.9
23 金		夏野菜カレー ツナサラダ ピーチゼリー	ぶたごまにく ツナ	ぎゅうにゅう	ごはん ピーチゼリー	あぶら しろいりごま	かほちゃ にんじん カラピーマン トマト	たまねぎ にんにく きゅうり なす キャベツ とうもろこし	658 23.7 21.7 2.6	857 29.3 27.1 3.5
26 月		ハンバーグトマトソース 温野菜 コーンと玉子のスープ	ハンバーグ たまご	ぎゅうにゅう	ごはん じゃがいも でんぶん		トマト にんじん ブロッコリー	たまねぎ マッシュルーム とうもろこし	622 22.0 17.3 2.1	825 27.5 20.6 2.8
27 火		さばの南蛮漬け ゆかり和え もやしの味噌汁	さば もめんどうぶ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	ごはん でんぶん さとう	あぶら	にんじん しそ	ねぎ きゅうり えのきたけ キャベツ もやし	600 25.9 21.5 2.0	763 30.9 25.1 2.5
28 水		チキンのグリル ラタトゥーユ ビーンズスープ	とりももにく ベーコン ミックスビーンズ	ぎゅうにゅう	コッペパン さとう	オリーブ オイル	バジル パセリ オレガノ あかピーマン トマト にんじん	なす たまねぎ セロリー ぶなしめじ ズッキーニ きピーマン にんにく	604 31.2 27.1 3.2	846 40.2 33.9 4.6
29 木		麻婆豆腐丼 わかめと野菜の中華スープ バナナ	もめんどうぶ ぶたひきにく なると	ぎゅうにゅう わかめ	ごはん でんぶん さとう	ごまあぶら あぶら	にんじん こまつな	たまねぎ ねぎ にんにく バナナ たけのこ しょうが もやし ほししいたけ	614 23.7 17.2 2.0	770 29.1 20.3 2.7
30 金		アジ磯辺フライ もやしの塩ナムル じゃがいもの味噌汁 山形のだし	あじいそべフライ あつあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	ごはん じゃがいも	あぶら ごまあぶら しろいりごま	こまつな にんじん おくら	もやし きゅうり みょうが ぶなしめじ なす	578 23.1 19.7 1.9	758 28.3 23.5 2.6



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。」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、人気があったメニューを紹介いたします。夏休みのお昼ごはんに、子どもと一緒に作って作ってみるのもいいかもしれませんね。



タコライス

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

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でも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。

キャベツ	120g
きゅうり	40g
とうもろこし	40g
チーズ	40g

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。タコミートを多めに作って冷凍しておけば、いつでもタコライスが作れますよ。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。