

令和2年8月の献立表

日付	曜日	献立名				主に使われている材料			エネルギー Kcal ※0.5 ×0.7 中 (出盛り)
		主食	主菜	副菜	その他	からだを作る	からだの調子を整える	力や熱を作る	
3月		ご飯	鯖の若菜蒸し	白えんどう豆のサラダ	みそ汁 ブラマンジェ黄桃ソース	糖 卵 白いんげん豆 味噌 牛乳 生クリーム ゼラチン	強化米 山芋 人参 ほうれん草 玉ねぎ トマト レタス キャベツ なめこ 黄桃缶 レモン汁	米 サラダ油 砂糖	341 477 682
4火		ポークカレーライス		10品目サラダ	野菜スープ タビオカ入りココナッツミルク	豚肉 生クリーム ひじき ツナ 牛乳 エハミルク	にんじん 玉ねぎ 生姜 ニンニク チャツネ 福神漬け レンコン パプリカ しめじ 枝豆 レタス 水菜 大根 キャベツ トマト缶 キウイ 黄桃缶 みかん缶	米 サラダ油 じゃが芋 はちみつ カレールー タビオカパール ココナッツミルク	439 614 878
5水		ご飯	メダイのフライ	にんじんサラダ	みそ汁 ジョア(ブレーン)	メダイ 卵 ツナ 油揚げ 味噌 ジョア	強化米 キャベツ にんじん レモン汁 ラッキョウ レタス 茄子	米 小麦粉 パン粉 サラダ油 ゴマ	408 571 816
6木		ねばねばそば	炒り鶏	—	牛乳 デラウェア	海苔 鶏肉 牛乳	山芋 長芋 おくら きゅうり にんじん 牛乳 干し椎茸 菊 こんにゃく 隠元 デラウェア	日本そば 砂糖 サラダ油	316 442 631
7金		ご飯	肉団子甘酢餡	青菜とじゃこのサラダ	みそ汁 豆乳プリン	豚肉 卵 じゃこ 味噌 豆乳 ゼラチン	強化米 干し椎茸 にんじん 筋 生薬 キャベツ 小松菜 小松菜 キウイフルーツ しめじ キウイフルー ツ	米 パン粉 サラダ油 砂糖 片栗粉 ゴマ 黒蜜	395 552 789
夏休み									
24月		スパゲッティミートソース		グリーンサラダ	クリームスープ 冷凍パイン	牛肉 豚肉 チーズ ベーコン 牛乳	玉ねぎ 干し椎茸 にんじん ビーマン トマト缶 ニンニク キャベツ きゅうり 隠元 セロリ レタス しめじ 冷凍パ イン	スパゲッティ オリーブ油 サラダ油 バター 砂糖 小麦粉 じゃがいも	441 617 882
25火		ご飯	モウカサメのネギソース	ポテトサラダ	みそ汁 カップヨーグルト (フルーツミックス)	モウカサメ 卵 ハム わかめ 味噌 牛乳 生クリーム カップヨーグルト	強化米 長ネギ ニンニク レモン汁 キャベツ にんじん 玉ねぎ きゅうり レタス	米 小麦粉 サラダ油 ごま油 砂糖 じゃが芋 マヨネーズ	374 523 748
26水		ガバオ炒めご飯		タイ風サラダ(ソムタム)	野菜スープ フルーツみるく寒	鶏肉 干しエビ 牛乳	ビーマン パプリカ 玉ねぎ しめじ 筋 生薬 ニンニク 冬瓜 にんじん 隠元 ミニトマト ニンニク ライム汁 キャベツ 小松菜 キウイフルーツみかん缶 黄桃缶 パイン缶 寒天	米 砂糖 サラダ油 ごま油 はちみつ ポールコーン ビーナッツ	408 571 816
27木		ご飯	イカのチリソース	野菜のおかか和え	モロヘイヤスープ カラメルプリン	いか じゃこ 豚肉 豆腐 かつお節 牛乳 生クリーム ゼラチン	強化米 生姜 長ネギ ニンニク サラダ菜 キャベツ 小松菜 人参 玉ねぎ モロヘイヤ	米 サラダ油 片栗粉 砂糖 ごま油 ゴマ	384 538 768
28金		ひじきご飯	大分とり天	青菜のおろし和え	みそ汁 牛乳	鶏肉 卵 ひじき 油揚げ 牛乳 味噌	強化米 生姜 ニンニク こんにゃく 椎茸 人参 枝豆 キャベツ 小松菜 大根 玉ねぎ	米 押し麦 砂糖 小麦粉 片栗粉 サラダ油 じゃがいも	408 571 816
31月		ご飯	豚肉のBBQソース	パンブキンサラダ	みそ汁 さっぱり杏仁豆腐	豚肉 チーズ ハム 生クリーム 味噌 牛乳	強化米 玉ねぎ リンゴ トマト缶 ニンニク キャベツ にんじん 南瓜 きゅうり レタス 茄子 もやし 黄桃缶 レモン汁	米 砂糖 じゃがいも マヨネーズ	432 605 865

※献立は、食材等の都合により、変更になる場合があります。

給食では初めて登場する食材「モウカサメ」について、ご説明します。
 「モウカサメ」は、その名の通り「サメ」の一種です。主に日本海に生息し、別名を「ネズミザメ」と言います。
 寒い海を好むため人が襲われたという記録はありませんが、大型で獰猛なサメの部類に入るそうです。
 マグロ漁の際に混載(混ざって取れる)ことが多く、90%以上が東北宮城県で水揚げされるため東北地方を中心に活躍している食材です。
 冷凍すると臭みが出るため東北以外にはあまり出荷されないそうですが、広島県備前地方で有名な「わに料理」も実はこの「モウカサメ」
 の料理です。
 鮮度が良いとお刺身で食べられることもあるそうで、味わいは今では食べることが難しくなったレバ刺しに似ているそうです。
 栄養面からみると、高たんぱく低カロリー、DHA、鉄分、コラーゲン、ビタミンB6、ビタミンB12などが豊富な優れた食品です。
 東北地方では、煮つけやフライで食べられることが多いそうですが、今回はソテーにして、人気のネギソースをかけてお出しします。
 楽しみにしていてください。

おいしい夏野菜についてご紹介

きゅうり

パリッとした食感が美味しいきゅうりは、成分のほとんどが水分です。
 太さが均一でいぼが尖っているものが美味しいです。
 少し鮮度が落ちてしまったときには氷水に10分ほどつけるとパリッとした食感が復活します。

えだまめ

枝付きのまま収穫した「大豆の若い種子」が枝豆です。
 ビタミンB1、B2、葉酸などが豊富で、栄養成分表上も豆類ではなく野菜に分類されます。鉄分が豊富なのは、大豆と同じですね。
 皮の色が鮮やかで産毛がきれいにそろっているものが新鮮で美味しいです。風味は銘柄によって違うので好みのものを探してみてください。

トマト

サラダやイタリア料理に欠かせない野菜です。
 本校の児童生徒からは「苦手」の声を一番多く聞く野菜かもしれません。
 おしりの線が放射線状に伸びて星形のものが良品とされています。
 苦手な子も加熱することで食べやすくなるようです。加熱により壊れる栄養素は多くなく、むしろ加熱したり油と一緒に摂ることで吸収率が上がる栄養素が多い野菜なので加熱して食べるのもおすすめです。

とうもろこし

髭の数だけ実がついています。
 皮の緑が鮮やかで、上のほうまで膨らんでいるものが美味しいです。
 茹で上がった後、熱いうちにラップでビタツとくるんでから冷ますと実がしぼまず美味しく食べられます。