



(牛乳は、毎日あります。)

尾道市学校給食会 (小学校) B

日	曜	こ ん だ て 名		お も な 食 品 (食品のはたらき・栄養素・食品群)					エネルギー (kcal)	
		主食	お か す (主菜・副菜)	あか <主に体をつくるものになる>		みどり <主に体の調子を整えるものになる>		き <主にエネルギーのもとになる>		
				たんぱく質	無機質 (カルシウム)	ビタミン・無機質		炭水化物		脂質
20	木	セサミパン	チキンビーンズ 角チーズ	大豆 鶏肉	牛乳 角チーズ	にんじん パセリ	玉ねぎ	セサミパン じゃがいも さとう	油	661 427
21	金	ごはん	厚揚げのコロコロマーボー みかんゼリー	厚揚げ 豚肉 赤みそ	牛乳	にんじん ねぎ	にんにく 玉ねぎ	米 さとう でんぷん みかんゼリー	油 ごま油	679 424
24	月	ごはん	ホークカレー 甘夏ゼリー	豚肉	牛乳	にんじん	にんにく 玉ねぎ りんご	米 じゃがいも 上新粉 甘夏ゼリー	油	619 256
25	火	リッチパン	ポトフ アーモンド	ウインナー	牛乳	にんじん	キャベツ 玉ねぎ	リッチパン じゃがいも	アーモンド	592 299
26	水	ごはん	八宝菜 こうなこの佃煮	いか(ペルー) 豚肉 うすら卵	牛乳 こうなこの佃煮	にんじん さやいんげん	しょうが 玉ねぎ キャベツ 干しいたけ	米 さとう でんぷん	油	593 306
27	木	味付パン	トマトシチュー 豆乳プリン	豚肉	牛乳	にんじん パセリ トマト	にんにく 玉ねぎ しめじ	味付パン じゃがいも 上新粉 豆乳プリン	油	621 284
28	金	ごはん	豚汁 ひじきの佃煮	豚肉 豆腐 油揚げ 中みそ	牛乳 ひじきの佃煮	にんじん ねぎ	ごぼう	米 こんにゃく じゃがいも		602 345
31	月	ごはん	ドライカレー フルーツカクテル	豚肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ 枝豆 コーン みかん パイナップル 白桃	米 パン粉 レモンゼリー	油	676 268

※ リッチパンには、マーガリンを使用しています。

※ セサミパンには、マーガリン・黒ごまを使用しています。

※ 献立は、都合により変更することがあります。

※ 海藻は、「主に体をつくるものになる食品」、こんにゃくは、「主にエネルギーのもとになる食品」に分類していますが、ともに「主に体の調子を整える食品」に分類することもあります。

★太字は広島県産の食材です。

一食の平均摂取量	エネルギー 630kcal	たんぱく質 23.5g	脂質 19.4mg	カルシウム 326mg	マグネシウム 81mg	鉄 2.3mg	レチノール当量 191 μg	ビタミンB1 0.38mg	ビタミンB2 0.41mg	ビタミンC 14mg	食物せんい 3.7g	食塩相当量 1.8g
----------	------------------	----------------	--------------	----------------	----------------	------------	-------------------	------------------	------------------	---------------	---------------	---------------

つくってみませんか? ~ ドライカレー ~



【材料(4人分)】

豚肉ミンチ	180g	カレー粉	小さじ1
玉ねぎ	240g (1個)	トマトケチャップ	大さじ3
にんじん	80g (1/2本)	ウスターソース	小さじ1
冷凍枝豆(むいたもの)	30g	パン粉	大さじ3
冷凍ホールコーン	30g	塩	小さじ1/3
油	小さじ1/2	こしょう	少々

【作り方】

- ①玉ねぎ、にんじんはみじん切りにする。
- ②フライパンに油を熱し、豚肉ミンチを炒め、①を入れてさらに炒める。
- ③枝豆、ホールコーンを入れて炒め、野菜がやわらかくなったら、調味料を入れ、最後に様子を見てパン粉を加え、味を調える。

旬の枝豆やとうもろこしを使うとよりおいしいですね。



夏の誘惑!

冷たくて甘いおやつのとりにすぎに注意

暑くなると、体がだるくなったり、食欲不振になったりして、口当たりのよい甘いアイスクリームやジュースをとりにすぎずまいがちです。冷たくて甘いものをとりにすぎると、弱った胃腸に負担をかけたたり、空腹を感じなくなってしまうたりして、夏ばての原因になってしまいます。暑い時こそ、栄養バランスのよい食事ですっきり体力をつけて、夏を乗り切りましょう。

今年度は夏期休業期間が短縮されることに伴い、8月に給食を実施します。

気温が高く、食中毒警報発令中であることから、衛生面に配慮した献立の給食となります。

毎月19日は、「感謝・完食の日」です。家庭でも取り組みましょう。