

令和3年度

8月 予定献立表

※牛乳は毎日付きます。予定献立につき、変更になることがあります。 男鹿市立小中学校南部共同調理場

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|--|---|---|---|---|
| 23日 | 24日  | 25日 | 26日 | 27日 |
| 焼き肉丼  モロヘイヤのみそ汁  レモンソーダゼリー | ターメリックライス  チリコンカン  目玉焼き風オムレツ  リーフレタスのABCスープ | ごはん  かぼちゃコロッケ  春雨と野菜の中華炒め  オクラとなめこのみそ汁  元気ヨーグルト | ルーローハン  ・ごはん/ゆで玉子  ・豚バラ肉の煮込み  蒸し鶏とひじきのサラダ  エビ団子のスープ  | ごはん  かつお土佐煮  じゃがいものそぼろ煮  なすのみそ汁  |
| 30日 | 31日  |  ☆今月の平均栄養価☆ 小学校 エネルギー 664 kcal たんぱく質 26.9 g 脂 質 22.3 g  |  ☆今月の平均栄養価☆ 中学校 エネルギー 807 kcal たんぱく質 32.0 g 脂 質 25.6 g  |  旬の食材を 食べよう！  |

夏ばてしないように気をつけて、元気に夏休みを過ごしましょう。

充実した朝ごはんを
食べよう！



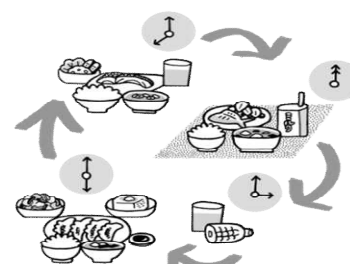
朝ごはんは元気な1日の出発点です。3つのグループの食品をそろえて、よくかんでしっかり食べてから登校しましょう。

冷たいものの取り
すぎには注意しよう！



暑いからといって、冷たいおやつやジュースばかり食べたり、飲んでしていると胃腸のはたらきを弱め、食欲をなくします。

食事を通して生活
リズムをととのえよう！

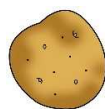


朝・昼・夕の3食をきちんと食べ、おやつも時間と量を決めて食べましょう。寝る前におやつを食べるのは控えましょう。

かんたんクッキング ～みそポテト～

(材料4人分)

- ・じゃがいも…2個 (2cm角に切る)
- ・かたくり粉…大さじ2
- ・揚げ油…適量



- みそ…大さじ1
- 砂糖…大さじ2
- みりん…小さじ1/2
- 水…大さじ1

(作り方)

- ①いもを耐熱容器に入れてラップをして600Wで3分加熱する。(固くても火が通るまで)
- ②●の調味料を耐熱容器に入れて混ぜ合わせ、ラップをして500Wで2分程度加熱する。
- ③①のいもに片栗粉をまぶして180℃の油で1, 2分揚げ、②のたれをからめたら完成。