














令和4年度




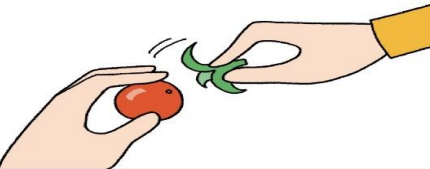
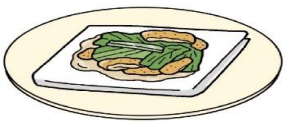

8月 予定献立表

※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
 ☆今月の平均栄養価☆ 中学校 エネルギー 825 kcal たんぱく質 32.2 g 脂 質 27.0 g 	23日  焼肉丼 豆腐とえのきのみそ汁 果物(すいか)	24日  ターメリックライス チリコンカン モロヘイヤと卵のスープ 	25日 ごはん  ほっけのごま塩焼き じゃがいものそぼろ煮 なすのみそ汁 中) 鉄分ヨーグルト	26日  麦ごはん  シーフードカレー フルーツ杏仁
29日 ごはん  十和田バラ焼き みそポテト かきたまみそ汁(にら)	30日  食パン  チーズオムレツ ツナとブロッコリーのサラダ 鶏肉とコーンのトマト煮 ブルーベリージャム	31日 ごはん  男鹿産ぶりの竜田揚げ 切り干し大根のハリハリあえ 夏野菜豚汁 なめらかプリン	 8月31日は 野菜の日 野菜不足になっていませんか? いろいろな野菜をおいしく食べましょう。	

夏場は特に衛生面に気をつけよう 弁当づくりのポイント

つくる時は衛生面に配慮し、必要に応じて保冷剤などを利用して弁当がいたまないようにしましょう。

おかずはしっかり火を通す  菌の繁殖を抑えるために、肉、魚、卵などは、しっかり中まで十分に火を通しましょう。	濃いめの味つけにする  砂糖やしおゆなどの調味料でいつもより濃いめの味つけにすると、いたみにくくなります。	抗菌効果のある食材を使う  殺菌、抗菌効果が期待できる、しょうが、梅干し、わさび、酢を使うのもひとつの方法です。
生野菜の扱いに気をつける  レタスやトマトは、よく洗ってから水気をしっかり拭き取り、トマトのへたは取り除きます。	汁気を切ってから詰める  余分な汁気は、菌を繁殖させる原因になります。ペーパータオルなどで吸わせましょう。	料理が冷めてからふたをする  温かいままふたをすると、こもった蒸気が水滴となり、菌を増やす原因になります。

夏バテ予防におうちの人と一緒に作ろう! ~豚バラと野菜の香味炒め~

〈材料4人分〉

- A豚バラ肉:100g...3.4cm幅
- Aおろししょうが:小さじ1/2
- Aおろしにんにく:小さじ1/2
- ・キャベツ:200g...ざく切り
- ・にんじん:1/3本...短冊切り
- ・しめじ:50g

- Bみそ...大さじ1
- Bオイスターソース:小さじ2
- B料理酒:小さじ1
- B三温糖(砂糖)...小さじ1
- Bトウバンジャン...少々
- ・ごま油...小さじ1

〈作り方〉

- ①フライパンにごま油を熱し、Aを炒める。
- ②人参、しめじ、キャベツを順に炒める。
- ③Bを混ぜて②に加え、火を通したら完成。

