

月			火			水			木			金																							
<p>こんだちゅう すうじ 献立中の数字は ひだりがわ 左側がエネルギー (kcal) みぎがわ 右側がたんぱく質 (g) をあらわ 表しています。</p> <p>【基準値】</p> <table border="1"> <tr> <td>小</td> <td>650</td> <td>21.1~32.5</td> </tr> <tr> <td>中</td> <td>830</td> <td>27.0~41.5</td> </tr> </table>			小	650	21.1~32.5	中	830	27.0~41.5	<p>おいしい 北秋田 米・にんにく なす・とうもろこし ピーマン・きゅうり</p> 			<p>北秋田市のホーム ページで学校給食を 紹介しています！</p>			<p>北秋田のおいしいもの/ ☆やまだのきみ☆ 合川のやまだ農園の山田 市右衛門さんが丹精を込め て育ててくれた、今の時期 だけの甘くておいしいとう もろこしです。 ☆26日に提供します。</p>			<p>8月31日は 野菜の日</p> 																	
小	650	21.1~32.5																																	
中	830	27.0~41.5																																	
<p>1日350g以上</p> 			<p>26 夏野菜とひき肉の カレー ・やまだのきみ ・フローズンヨーグルト</p>			<p>27 ごはん ・野菜ふりかけ ・さばスタミナ焼き ・切り干し大根のサラダ ・たまねぎのみそ汁</p>			<p>28 ごはん ・ぶた肉のしょうが焼き ・膏じそ風味サラダ ・じゃがいものみそ汁</p>			<p>29 冷やし中華 ・ポークとチキンの メンチカツ ・もものタルト</p>																							
<table border="1"> <tr> <td>小</td> <td>758</td> <td>24.9</td> </tr> <tr> <td>中</td> <td>911</td> <td>29.2</td> </tr> </table>			小	758	24.9	中	911	29.2	<table border="1"> <tr> <td>小</td> <td>725</td> <td>27.4</td> </tr> <tr> <td>中</td> <td>905</td> <td>32.9</td> </tr> </table>			小	725	27.4	中	905	32.9	<table border="1"> <tr> <td>小</td> <td>646</td> <td>26.7</td> </tr> <tr> <td>中</td> <td>793</td> <td>30.7</td> </tr> </table>			小	646	26.7	中	793	30.7	<table border="1"> <tr> <td>小</td> <td>800</td> <td>26.7</td> </tr> <tr> <td>中</td> <td>995</td> <td>33.5</td> </tr> </table>			小	800	26.7	中	995	33.5
小	758	24.9																																	
中	911	29.2																																	
小	725	27.4																																	
中	905	32.9																																	
小	646	26.7																																	
中	793	30.7																																	
小	800	26.7																																	
中	995	33.5																																	

*材料などの都合により、献立や食材の産地が変更になる場合があります。ご了承ください。
*振替休業日や校外学習などによる欠食については、各校の行事予定表を確認してください。



給食のおすすめレシピ きゅうりのさっぱりあえ

- 材料 (5人分)
- きゅうり . . . 2本と1/2本
 - もやし . . . 1/2袋
 - 濃口しょうゆ . . . 小1/2
 - 三温糖 . . . 大1/2
 - ねり梅 . . . 6.5g
 - ごま油 . . . 大1/2
 - かつお節 . . . 2g



- 作り方
- ①Aの調味料は合わせておく。
 - ②きゅうりは、厚めの小口切りか、縦半分に切り、斜めにスライスする。
 - ③きゅうりともやしは軽くゆでる。ゆであがったら、水で冷やし、しっかり水分を切る。
 - ④合わせた調味料とかつお節で和える。



給食のおすすめレシピ 塩とんじる

- 材料 (5人分)
- 豚肉 . . . 125g
 - じゃがいも . . . 200g
 - にんじん . . . 1/3本
 - キャベツ . . . 130g
 - えのき茸 . . . 50g
 - ねぎ . . . 1/2本
 - ホールコーン . . . 20g
 - 乾燥きくらげ . . . 2.5g
 - 料理酒 . . . 大1/2
 - 塩ラーメンたれ . . . 40g
 - コンソメ . . . 6.5g
 - 塩 . . . 少々



- 作り方
- ①鍋に水1リットルと豚肉、料理酒を入れ加熱する。
 - ②じゃがいもは一口大、にんじんはいちょう切り、きゃべつは2センチ幅の短冊、えのきは3センチの長さに切り、ねぎは小口切りにする。
 - ③灰汁をすくい、じゃがいも、にんじんを入れる。
 - ④じゃがいも、にんじんがやわらかくなったら、きゃべつ、えのき茸、ホールコーン、戻して千切りにしたきくらげを入れる。
 - ⑤食材に火が通ったら、塩ラーメンのたれ、コンソメを入れ、塩で味を調える。