

令和7年度8月分 献立予定表

北秋田市鷹巣北部学校給食センター

月	火	水	木	金
8月31日は野菜の日 8月31日は「8(や)3(さ)1(い)」の語呂合わせから制定された「野菜の日」です。厚生労働省が提唱する「健康日本21」では、成人で1日350g以上の野菜を食べることが勧められています。しかし、現状は全ての年代で不足しているようです。今より一品多く野菜料理をとることを意識しましょう。 忙しい時には、カット野菜や冷凍野菜を利用すると、手軽に野菜をとることができます。				8月の北秋田市産 ※ 米 ※ とうもろこし ※ きゅうり ※ トマト ※ なす ※ 枝豆 ※ 大豆 北秋田市のHPで学校給食を紹介しています
献立表の数字は、左側がエネルギー(kcal)、右側がたんぱく質(g)を表しています。 【基準値】	26 夏野菜のハヤシライス やまださん家のきみ 今年も山田農園さんの シークワサーゼリー	27 真夏のマーボー丼 スーラータン 冷凍みかん 糠沢にある「たかのすファーム」さんの枝豆で	28 わかめごはん のびチメンチカツ たかのすの枝豆 どさんこ汁 8(や)3(さ)1(い)の日に	29 コッペパン マーシャルビーンズ 鶏肉のスタミナ焼き パリパリサラダ 831スープ
小 650 21.1~32.5 中 830 27.0~41.5	小 753 22.6 中 898 26.5	小 672 27.1 中 838 33.3	小 739 25.4 中 857 28.9	小 628 27.9 中 809 36.4

※材料の都合により、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。



おすすめ給食レシピです♪ぜひ家庭で作ってみてください！

坦々もやし炒め (4人分)

食材名	分量 (g)
鶏ひき肉	100g
ねぎ	20g
もやし	200g
にんじん	50g
小松菜	30g
白すりごま	大さじ2
A 酒	小さじ1
おろしにんにく	少々
おろししょうが	少々
ごま油	小さじ2
砂糖	小さじ1弱
みそ	大さじ1弱
濃口しょうゆ	大さじ1弱
豆板醤	少々
コンソメ	少々

- ※作り方※
- ①ねぎは小口切り、にんじんは干切り、小松菜は食べやすい大きさに切る。
 - ②フライパンにごま油をひき、鶏ひき肉とAの調味料を入れて炒める。
 - ③肉に火が通ったらにんじん、ねぎ、もやし、小松菜の順に入れて炒める。
 - ④その他の調味料と、白すりごまここがポイント！
- 経済的に優しい「もやし」をたっぷり使ったメニューです。香ばしい白すりごまを入れ、食欲のるぴり辛の味付けにした、ご

ヤンニョムチキン (4人分)

食材名	分量 (g)
鶏もも肉 60g	4切
A 塩	少々
黒こしょう	少々
酒	大さじ1弱
おろししょうが	小さじ1
おろしにんにく	小さじ1弱
片栗粉	大さじ3
揚げ油	適量
B ケチャップ	大さじ2強
豆板醤	小さじ1弱
砂糖	小さじ2
水あめ	小さじ1
穀物酢	小さじ1強
濃口しょうゆ	小さじ1
白いりごま	5g

- ※作り方※
- ①鶏肉はAの調味料で下味をつけておく。
 - ②Bの調味料を合わせて加熱し、火を止めてから白いりごまを混ぜておく。
 - ③下味をつけた①の鶏肉に片栗粉をムラなく丁寧につける。
 - ④熱した油で③を加熱し、唐揚げを作る。鶏肉の中心までしっかり火を通す。
 - ⑤揚げた④に、②のたれをからめてここがポイント！
- 最近人気が出ている韓国の家庭料理のヤンニョムチキンは、スーパーでもお惣菜コーナーでよく見かけます。手作りは味の調整もできる上