

8月 予定献立表

鷹巣南部学校給食センター

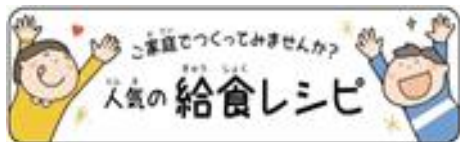
北秋田市のおいしさ"発掘"！(伊勢堂岱遺跡) ここに注目！ "太鼓判"を押したくなるような給食を(大太鼓) "頂き"ます！(森吉山) おいしい北秋田 8月は北秋田市産の夏野菜が給食にたくさん登場！ ★今月の北秋田市産★ ・米 ・とうもろこし ・トマト ・なす ・ねぎ ・きゅうり				
ホームページで給食を紹介 北秋田市のHPで学校給食を紹介しています。献立表や給食の写りが閲覧できますのでQRコードからアクセスしてみてください。 		スプーンについて きゅうりよく こんだて 給食では献立によりスプーンがつかます。 スプーンがつく日は献立にひ こんだて ←このマークがあります フカニやデューの他、スプーンで食べる食文化のビビンバなどです。		
2学期がはじまるよ	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)
	・チキンとトマトの ハヤシライス ・やまださんちのきみ こくさん ・国産レモンゼリー	・ごはん こめこ はるま ・米粉春巻き ・もやしときゅうりの うめ 梅かつおあえ ・ひじき入りのかきたま汁	・ごはん とりにく や ・鶏肉のさっぱり焼き じば さんべい まーぼーした ・地場産米なすの麻婆炒め うめ しる ・モロヘイヤのみそ汁	・ひ ちゅうか 冷やし中華 ・バックつゆ ちんげんさい ・青梗菜のスープ ・スイカ 秋田夏丸チツェが登場予定！
	小 633 18.7 中 742 21.2	小 631 21.5 中 775 25.3	小 616 27.8 中 736 33.2	小 591 22.0 中 671 24.5

※ 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。

夏が旬の野菜を知ろう！

夏が旬の野菜には、植物の実や種の部分を食べる「果菜類」が多いことが特徴です。

夏の日差しをたっぷり浴びて育った野菜は、色鮮やかでみずみずしく、暑くて食欲が落ちやすい夏を元気に乗り切るための栄養を豊富に含みます。



給食で人気の野菜料理のレシピです。大量調理用の調味料の量ですので、味見の上必要な場合は調整してご活用ください。

「ほうれん草の青じそ風味あえ」

【材料】	4人分	量	切り方
ささみフレーク		40g	
ほうれん草		1/2束	ゆでて3~4cm幅
にんじん		1/4本	せん切り
キャベツ		葉4枚位	太めせん切り
しそひじき佃煮		25g	
こいくちしょうゆ		小さじ1	
上白糖		小さじ1/2	
酢		小さじ1/2	
ごま油		小さじ1	

【作り方】

- ①野菜を切る。ほうれん草はアクがあるためゆでる、にんじん・キャベツはゆでる、もしくは一緒に耐熱容器に入れて電子レンジ600W2分半程度の加熱でもOK。
- ②ボウルに調味料を全て混ぜてドレッシングを作り、①の野菜、ささみフレーク、しそひじき佃煮を加えてよく和える。

「パリパリサラダ」

【材料】	4人分	量	切り方
キャベツ		葉4枚位	太めせん切り
にんじん		1/4本	せん切り
ブロッコリー		半分	
きゅうり		1/3位	輪切り
和風ドレッシング		大さじ2	
ポテトチップス塩味		12g位	細かく割る
→多すぎない程度に好みで調整してください			

野菜の種類を変えたりポテチの味を変えてもおいしいです

【作り方】

- ①野菜を切る。ブロッコリー・にんじん・キャベツはゆでる。電子レンジの場合はブロッコリー600W2分~2分半、にんじん・キャベツは一緒に耐熱容器に入れて600W2分半程度。
- ②ボウル①を入れてドレッシングを和える。お皿に盛りつけたら、上から割ったポテトチップスをかける。