

月	火	水	木	金																								
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) あらわ を表しています。 【基準値】 <table><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	 地場産物を使っています。 こめ せいりゅうまい 米・清流米 あに 阿仁みそ・だいず あきたしらかみにんにく やまだのきみ きゅうり・米ナス トマト 	26  ・キムタク丼 ・わんたんスープ ・サワーゼリー <table><tr><td>小</td><td>692</td><td>23.0</td></tr><tr><td>中</td><td>841</td><td>28.3</td></tr></table>	小	692	23.0	中	841	28.3	27  ・清流米ごはん ・とり肉のうまみそ焼き ・豆っこグリーンサラダ ・なまあげのみそ汁 ・フローズンレモン ヨーグルト  <table><tr><td>小</td><td>700</td><td>28.2</td></tr><tr><td>中</td><td>851</td><td>33.7</td></tr></table>	小	700	28.2	中	851	33.7	28  ・ピタパン ・ポークとチキンの メンチカツ ・なすとひき肉のペンネ ・フレッシュコーン 入りスープ *「やまだのきみ」を 使っています！！ <table><tr><td>小</td><td>620</td><td>24.1</td></tr><tr><td>中</td><td>795</td><td>30.4</td></tr></table>	小	620	24.1	中	795	30.4
	小	650	21.1~32.5																									
	中	830	27.0~41.5																									
小	692	23.0																										
中	841	28.3																										
小	700	28.2																										
中	851	33.7																										
小	620	24.1																										
中	795	30.4																										
31  ・夏野菜のキーマカレー ・青じそ風味サラダ ・ピーチゼリー  やさい ひきゅうしよく 野菜の日給食 <table><tr><td>小</td><td>634</td><td>23.3</td></tr><tr><td>中</td><td>823</td><td>28.0</td></tr></table>	小	634	23.3	中	823	28.0	おいしい 北秋田  おいしい北秋 田の日は、バ タもっちのイ ラストが目印 です！ 北秋田市の ゆるキャラ 「バタもっち」 きたあきたし 北秋田市のホームページで がっこうきゅうしよくしょうかい 学校給食を紹介していま す！ 		なつ えい よう そ おお ふく た もの 夏にとりたい栄養素と多く含む食べ物 ビーワフ ビタミンB1 ぶたにく げんまい はいがまい だいず 豚肉、玄米・胚芽米、大豆など シー ビタミンC やさい くだもの るい 野菜、果物、いも類など 																			
小	634	23.3																										
中	823	28.0																										

*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 とん肉のから焼き

●作り方

- ①とりもも肉は、Aの調味料で下味をつける。15分ぐらい置く。
- ②米粉と片栗粉を合わせる。
- ③下味をつけたとりもも肉に、合わせた粉を薄くつける。
- ④鉄板にならべ、180度のオーブンで15分～20分ぐらい焼く。

*過熱水蒸気式オープンレンジの場合は、ノンフライ調理やスチームが出る
設定にするとよりおいしく焼きあがります。



●材料(4人分)

- ・とりもも肉・・・200g
*一人分50gに切ります。
- ・おろししょうが・・・小1/2
・濃口しょうゆ・・・小2
・酒・・・小1
・三温糖か上白糖・・・小1
・ごま油・・・小1/2
- ・米粉・・・大2
・片栗粉・・・大2

A



給食のおすすめレシピ とん肉うまみそ焼き

●作り方

- ①たまねぎはすりおろす。
- ②とりもも肉にAの調味料とすりおろしたたまねぎで下味をつける。
15分ぐらい置く。
- ③鉄板に下味をつけたとりもも肉を並べ、180度のオーブンで
15分～20分ぐらい焼く。

◎暑い季節は、キッチンの温度が上がりにくいオープン調理がおすすめです。



●材料(4人分)

- ・とりもも肉・・・200g
*一人分50gに切ります。
- ・たまねぎ・・・1/8個
・おろしにんにく・・・小1/2
・みそ・・・小1
・三温糖か上白糖・・・小2
・濃口しょうゆ・・・小1/2
・オイスターソース・・・小1/2
・ごま油・・・小1/2

A

