

R8年度 8月 予定献立表

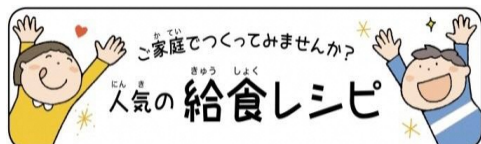
鷹巣南部学校給食センター

ここに注目！ おいしい 北秋田		26日(水)	27(木)	28日(金)
北秋田市のおいしさ"発掘"！ (伊勢堂岱遺跡) "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) 8月は北秋田市産の夏野菜がたくさん登場！		【減塩献立】 タコライス風丼 沖縄発症のメキシコ料理「タコス」の具をご飯にのせて食べるよ♪ もずくのスープ 冷凍みかん	ごはん 鶏肉のさっぱり焼き 地場産なすのマーボー炒め モロヘイヤのみそ汁	黒糖コッペパン のり塩風味のささみ揚げ キャベツサラダ ミネストローネ サワーゼリー
31日(月) 【831の日献立】 ごはん 5種の野菜入りシューマイ (小1～2年①、小3以上②) チーズおかかサラダ 831スープ		小 613 25.0 中 803 31.4	小 622 28.4 中 789 34.5	小 653 22.7 中 779 26.2
今月の北秋田市産 ◎ 米 ◎ しらかみにんにく ◎ キャベツ ◎ モロヘイヤ ◎ きゅうり ◎ なす ◎ トマト		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。献立表や給食の写真が閲覧できますのでORコードからアクセスしてみてください。 QRコード バタモっち		
よくかんで 食べよう 献立の下数字は 左側がエネルギー(kcal) 右側がタンパク質(g) を表しています。		小 650 21.1～32.5 中 830 27.0～41.5		

※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。 ※ひとり当たりにつく個数を①②で表しています。

夏が旬の野菜を知ろう！

夏が旬の野菜には、植物の果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にとりたい栄養を豊富に含みます。



肉じゃがのしょうゆの量を減らして、ケチャップで味付けをしている減塩メニューです。

「肉じゃがッ」

【材料】 5人分

豚ひき肉	100g
料理酒	大さじ1/2
じゃがいも	200g
にんじん	40g
たまねぎ	100g
冷凍グリーンピース	20g
炒め油	20g
濃口しょうゆ	5g
トマトケチャップ	10g

【作り方】

- ① にんじん、たまねぎ、じゃがいもは皮をむく。じゃがいもは角切りにして、水にさらしておく。にんじんはいちょう切り、たまねぎはスライスする。
- ② 豚ひき肉は、料理酒で下味をつける。
- ③ 鍋に油をひき、豚ひき肉を炒める。火が通ったらにんじん、たまねぎ、じゃがいもを入れて炒める。
- ④ 火が通ったら調味し、中火で15分ほど煮る。
- ⑤ 仕上げにグリーンピースを入れ、さっと混ぜる。

【給食での一人当たり】

エネルギー	85 kcal
たんぱく質	5.4g
塩分	0.4g



肉じゃがにケチャップで「肉じゃがッ」です！