





# 8月のこんだて

令和2年

北区立滝野川第五小学校

〈こんだての見方〉		〈今月の給食目標〉		
献立名		暑さに負けない食事をしましょう		
エネルギー たんぱく質 脂質		☆ 水分をこまめに補給する		
Kcal g g		☆ 3食しっかり食べる		
赤・血や肉になるもの		☆ 清涼飲料水の飲み過ぎに注意する		
黄・熱や力のもとになるもの				
緑・体の調子を整えるもの				
24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)
	カレーライス 糸寒天サラダ 牛乳	ソース焼きそば 野菜チップス 牛乳	焼き肉丼 サラダ醤油 牛乳	わかめご飯 焼きししゃも 豚汁 牛乳
	628Kcal 18.3g 20.1g 豚小間,粉チーズ,牛乳,糸寒天	614Kcal 18.8g 24.3g 豚ばら,牛乳	657Kcal 23.6g 25.6g 豚モモ,豚ばら,牛乳	613Kcal 25.0g 17.9g 炊きこみわかめ,牛乳,ししゃも,豚小間,木綿豆腐
	米,押麦,油,じゃがいも,バター 小麦粉,ごま油,上白糖	油,蒸し中華めん,さつまいも 粉糖	米,押麦,油,三温糖,ごま油 白いりごま,上白糖	米,押麦,白いりごま,油 板こんにやく,じゃがいも
	にんにく,しょうが,セロリ, 玉葱,にんじん,キャベツ,きゅうり	にんじん,キャベツ,もやし ごぼう,れんこん	にんにく,しょうが,玉葱 にんじん,ぶなしめじ,ピーマン キャベツ,きゅうり,こまつな	ごぼう,にんじん,だいこん,ねぎ
31日(月)	<div style="border: 1px solid orange; padding: 10px;"> <p>・ハンカチ、ランチョンマット、マスクを忘れずに持ってきましょう！</p> <p>・全員石けんを使って手をしっかり洗いましょう！</p> <p>・自分の席で静かに待って、きれいな手でいろいろ触らないようにしましょう！</p> </div>			
石狩ご飯(北海道) 大豆の磯煮 牛乳				
612Kcal 27.1g 15.0g 塩ざけ,牛乳,大豆,鶏肉 干ひじき 米,油,白いりごま こんにやく,三温糖 こまつな,のざわな漬 ごぼう,にんじん,さやいんげん				

※献立は都合により、変更する場合があります。

## 8月 給食だより

今月の給食だよりでは、給食で登場したレシピを紹介します。よろしければ、ご家庭でお作り下さい。

### ☆具だくさん豚汁☆

#### 材料(4人前)

・好みの出し汁 800ml ・好みの味噌 大さじ3程度(54g)  
 ・油 大さじ1 ・豚肉 50g ・ごぼう 10g  
 ・にんじん 30g ・だいこん 50g ・じゃがいも 60g  
 ・豆腐 80g ・こんにやく 10g ・ねぎ 10g

#### 作り方

- ①野菜を好みの大きさに切る。
  - ②油で野菜と豚肉を炒める。
  - ③出し汁とその他の具材を加え煮込み、味噌で調味する。
  - ④器に盛り付け完成です。
- きのこを加えたり好きな野菜を使ったり、アレンジしてみてください。

### ☆キムチチャーハン☆

#### 材料(4人前)

・キムチ 150g ・にんじん 40g ・ピーマン 30g ・たまねぎ 80g  
 ・豚肉 100g ・油 適量 ・塩 小さじ1/2 ・しょうゆ 小さじ2  
 ・白ごま お好みで ・ご飯 600g(茶碗4杯分くらい)

#### 作り方

- ①野菜を粗みじん切りする。キムチはざく切りにする。※汁は捨てない！
- ②フライパンに油をひき、肉と野菜、キムチを炒める。
- ③調味料を加え、味を調える。お好みで白ごまをふりかける。
- ④炊き上がったご飯に具を混ぜ込み、盛り付けて完成です。

### ☆かみかみサラダ☆

#### 材料(4人前)

・キャベツ 140g ・きゅうり 20g ・にんじん 40g  
 ・だいこん 20g ・ソフトさきいか 適量

#### 作り方

- ①野菜を好みの大きさに切る。
- ②野菜をさっと1分ほどゆで、ざるにあけて冷ます。
- ③ソフトさきいかを3~4cm程度に切る。フライパンで軽く炒る。
- ④野菜を盛り付け、ソフトさきいかをのせ、お好みのドレッシングをかけて完成です。

### ☆じゃがいものごまだれ☆

#### 材料(4人前)

・じゃがいも 450g ・揚げ油 適量 ・黒すりごま 15g ・三温糖 大さじ1  
 ・黒砂糖 大さじ1 ・水飴 小さじ4 ・しょうゆ 小さじ1 ・酢 少々  
 ・水 大さじ1

#### 作り方

- ①じゃがいもは小さめの乱切りにし、水にさらしておく。
- ②黒すりごま~水までをあわせて加熱し、タレをつくる。
- ③じゃがいもの水気をきって油で揚げる。
- ④③を②のタレにからめて完成です。