



8月 こんだてひょう



令和2年度

墨田区立押上小学校

実施日	主食	牛乳	おかず	赤	黄	緑	栄養価 エネルギー	栄養価 たんぱく質
				血や肉になる	熱や力になる	体の調子をととのえる		
25 火	チリビーンズ ライス		クルトン入りサラダ れいとうみかん	牛乳 ぶた肉 大豆 金時豆	米 麦 油 パン 米粉 バター さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ピーマン きゃべつ きゅうり とうもろこし セロリ レモン汁 みかん	688 kcal	22.6 g
26 水	ひやし ごもくうどん		じゃがいものミソドレッシングサラダ きなこだんご	牛乳 とり肉 高野豆腐 きな粉	うどん さとう じゃがいも 白玉粉 上新粉 さとう	にんじん こまつな きゅうり もやし きゃべつ とうもろこし しょうが えだまめ	622 kcal	25.2 g
27 木	やきそば サンド		カレーシチュー コーンドレッシングサラダ ぶどうゼリー	牛乳 ぶた肉 青のり 粉寒天	パン 中華めん 油 じゃがいも バター 米粉 さとう	にんじん きゃべつ たまねぎ きゅうり にんにく ピーマン だいこん しめじ とうもろこし セロリ ぶどうジュース	614 kcal	20.9 g
28 金	ビビンバ		わかめスープ チャブチェ	牛乳 ぶた肉 たまご わかめ とうふ	米 油 ごま はるさめ さとう	こまつな 大豆もやし 長ねぎ にんにく しょうが えのきたけ きゃべつ たまねぎ にんじん ピーマン	678 kcal	26.0 g
31 月	ごはん		さかなのみそかつソース だいこんとこんぶのサラダ にらたまじる	牛乳 アジ 昆布 たまご とうふ	米 油 ごま パン粉 さとう でんぶん	だいこん きゅうり にんにく にんじん もやし たまねぎ えのきたけ にら しょうが	650 kcal	28.1 g

※8月24日(月)は、学校一斉防災訓練があるため、給食はありません。

*都合により変更になる場合があります。

料理作りに チャレンジ!!

給食メニューを
作ってみよう!



<ぶたキムチどん>

<材料4人分>

ごはん……4杯分
 豚こま肉……150g
 〔酒……小さじ1
 しょうゆ……小さじ1〕
 にんにく……1かけ
 しょうが……1かけ
 たまねぎ……1/2個
 にんじん……1/3本
 きゃべつ……1/8個
 白菜キムチ……100g
 長ネギ……1/3本
 にら……1/3束

油……小さじ1
 さとう……小さじ1/2
 A しょうゆ……大さじ1
 コチュジャン……小さじ1



☆おうちの人といっしょに!
☆作る前には、よく手洗いしてね!

<作り方>

- ① 豚肉は、酒、しょうゆで下味をつけておく。
- ② にんにく、しょうがはみじん切り、たまねぎはスライス、にんじん、きゃべつ、白菜キムチは短冊切り、長ネギは小口切り、にらは3cm長さに切る。
- ③ フライパンに油を入れて火をつけ、にんにく、しょうが、たまねぎ、豚肉を入れて炒める。にんじん、きゃべつ、キムチを入れて炒める。
- ④ Aの調味料を入れ、長ネギ、にらを加えて炒める。
- ⑤ ごま油を入れて火を止める。
- ⑥ ごはんをどんぶりによそって、⑤をのせる。

<きゅうりのなんばんづけ>

<材料4人分>

きゅうり……2本
 塩……少々
 みりん……小さじ1/2
 酢……小さじ1/2
 ごま油……小さじ1
 しょうゆ……小さじ1
 七味唐辛子……少々

<作り方>

- ① きゅうりを乱切りにする。
- ② 調味料を合わせて加熱し、きゅうりを合わせる。

<お知らせ>

9月から、牛乳パックのリサイクルのため、飲み終えた牛乳パックを開きます。手がべとついたりしますので、お手ふき用のハンカチをご用意ください。ランチオンマットといっしょに、袋に入れて毎日持ってきます。



夏休み中の食生活

- ★朝ごはんをしっかり食べよう。
- ★バランスを考えて食べよう。
- ★こまめに水分をとろう。
- ★牛乳を毎日のもう。



