



# 8月の予定献立表



日	曜	献立名	使用する主な食品			I類材 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
			赤色の食品	緑色の食品	黄色の食品	
			血や肉、骨になる食品	体の調子を整える食品	熱や力のもとになる食品	
<b>24</b>	<b>火</b>	<b>給食回数調整日(お弁当の日)</b>				
25	水	ごはん・焼肉丼・えびボールスープ	牛乳 豚肉 えび たら 豆腐	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ 白菜 ねぎ	ごはん こんにゃく 米ぬか油 上白糖 緑豆はるさめ	800 kcal 32.8 g 17.3 g 3.4 g
26	木	ごはん・さばの照焼き・油麩の味噌汁・レモンゼリー	牛乳 国産 さば 豆腐	大根 にんじん キャベツ 小松菜 ねぎ	ごはん 油麩	799 kcal 24.3 g 20.9 g 2.4 g
27	金	ごはん・夏野菜カレー・目玉焼き・フルーツ杏仁風プリン	牛乳 豚肉 卵	にんじん たまねぎ スズキニ なす かぼちゃ 黄ピーマン	ごはん じゃがいも 米ぬか油	823 kcal 23.6 g 21.0 g 3.0 g
30	月	パンプキンパン・野菜と枝豆のソテー・ミートボールのトマトスープ	牛乳 ウィナー ミートボール	にんじん キャベツ えだまめ コーン セロリ たまねぎ トマト缶詰 パセリ	パン 米ぬか油 じゃがいも オリーブ油	757 kcal 27.1 g 29.0 g 3.8 g
31	火	ごはん・酢豚・わかめスープ	牛乳 豚肉 わかめ	にんじん たけのこ たまねぎ しいたけ ピーマン キャベツ ねぎ	ごはん なたね油 米ぬか油 上白糖 じゃがいもでん粉	799 kcal 22.4 g 22.9 g 3.5 g

\*献立は都合により変更になることがあります。\*牛乳は毎日つきます。

## ～お願い～

7月の最後の週に給食当番になったみなさんは、給食着を持ち帰り洗濯をしてください。洗濯が終わったら、夏休み中の部活動や面談で登校する際に担任の先生もしくは職員室へ届けてください。早めの返却にご協力お願い致します。

塩竈市学校給食栄養士会コラム



朝ごはんは、1日を元気に過ごすために必要な食事です。今月は電子レンジで簡単に作れるスープとおにぎりをご紹介します。小中学生のみなさんもぜひ作ってみましょう♪

**今月の朝食メニュー**

○枝豆こんぶおにぎり

○レンジで簡単  
カレースープ

**<材料>** ごはん1膳、むき枝豆10g、塩昆布 小さじ1、しらす 大さじ1

**<作り方>** ①ごはんを枝豆、塩昆布、しらすを入れて混ぜる。  
②ラップに①のごはんをのせて、おにぎりを作る。

**<材料(1人分)>** 野菜(キャベツ・玉ねぎ・コーンなど)、牛乳200ml、カレールウ1かけ(15g程度)、塩こしょう

**<作り方>**

- ①野菜を切る。手でちぎったりキッチンばさみを使ったりすると簡単。
- ②大きめのマグカップに野菜と牛乳、軽くくだいたカレールウを入れる。
- ③ふんわりラップをして500Wで3分温める。
- ④スプーンでよく混ぜ、塩こしょうで味を調えたら完成！  
ルウが溶けていない場合は、30秒ずつ追加で温める。

\*まとめておにぎりを作り冷凍しておいても◎

\*電子レンジでスープを加熱する時は、ふきこぼれに注意して、様子を見ながら少しずつ温めてください。