



# 8がつがっこうきゅうしょくこんだてひょう



大野城市教育委員会  
大野城市学校給食会  
大野城市立小学校

令和 2年 8月

日 よ う び	こんだてめい	献 立 内 容	おもなしょくひんのはたらき						エネルギー
			からだをつくるもとになる		からだのちょうしをととのえる		おもにエネルギーになる		たんぱくしつ
			たんぱくしつ	むぎしつ	ビタミン		たんすいかぶつ	ししつ	
3 (月)	《給食の前に手をあらおう》 むぎごはん にくじゃがいも マヨネーズ あえ じゃこふりかけ	☆ ふたにく ハム かつおぶし	ぎゅうにゅう しらすほし やきのり	にんじん こまつな さやいんげん	たまねぎ キャベツ こんにゃく きりぼしだいこん	じゃがいも こめ むぎ くろざとう さとう	マヨネーズ アーモンド ごま あぶら	649 23.4	
4 (火)	《夏野菜について知ろう》 なつやさいのカレー (むぎごはん) フルーツカクテル	☆ だいず とりにく しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう チーズ だっしふんにゅう	かぼちゃ トマト にんじん ピーマン	たまねぎ なす みかん パイン おうとう えだまめ しょうが にんにく りんごピューレ	こめ むぎ カクテルゼリー こむぎこ	マーガリン あぶら	655 20.2	
5 (水)	《机をきれいにしておこう》 おやこどんぶり (むぎごはん) みそしる	☆ あつあげ たまご とりにく こめみそ むぎみそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ だいこん えのきたけ しろねぎ ほししいたけ	こめ むぎ さとう でんぷん	あぶら	574 22.9	
6 (木)	《ズッキーニについて知ろう》 ミルクねじりパン しろみざかなのラタトゥイユソース コーンクリームスープ	☆ たら とうにゅう しろいんげんまめ ベーコン	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう	トマト あかピーマン パセリ	たまねぎ とうもろこし なす ズッキーニ きピーマン にんにく	ミルクパン じゃがいも こむぎこ でんぷん	あぶら オリーブゆ	631 28.2	
19 (水)	☆食育の日：鉄(あさり)、カルシウム(豆腐) が多い食品をおぼえよう げんまいごはん マーボーとうふカレーあじ こまつなたまごのいたためもの れいとうパイナップル	☆ とうふ だいず ふたにく たまご あさり	ぎゅうにゅう しらすほし	こまつな にんじん ねぎ	たまねぎ パイン もやし しょうが ほししいたけ にんにく	こめ げんまい さとう	あぶら ゴマあぶら	587 23.7	
20 (木)	☆ごま・ナッツ類の栄養を知ろう こくとうコッペパン ホキのレモンソース ナッツいため とうがんのクリームスープ	☆ ホキ とうにゅう しろいんげんまめ とりにく	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう	こまつな にんじん	とうがん キャベツ たまねぎ とうもろこし えだまめ レモンじり	こくとうパン こむぎこ でんぷん さとう	カシューナッツ アーモンド あぶら	668 31.8	
21 (金)	☆選ぼう給食 コロコロやさいのみそバターどんぶり (むぎごはん) トマトとたまごのスープ やめちゃムース または みかんゼリー	☆ ふたにく たまご だいず あかみそ	ぎゅうにゅう やめちゃムース	トマト パセリ さやいんげん にんじん	たまねぎ とうもろこし だけのこ えのきたけ にんにく みかんゼリー	こめ むぎ さとう でんぷん	ごま バター あぶら	663 26.0	
24 (月)	☆メッセージ給食：世界で最も健康的な食事=給食 むぎごはん いそに ごまあえ からいりこ きょほう	☆ とりにく だいず あぶらあげ	ぎゅうにゅう くわわかめいりこ	にんじん	きゅうり もやし こんにゃく たまねぎ ぶどう とうもろこし	こめ むぎ じゃがいも くろざとう さとう	ごま あぶら	590 22.3	
25 (火)	☆食物せんい献立：豆類(ひよこ豆) むぎごはん えびととうふのチリソース ひよこまめのナムル わかめのさつとに	☆ とうふ えび うすらたまご ひよこまめ ふたに く	ぎゅうにゅう わかめ しらすほし	にら	たまねぎ キャベツ エリンギ とうもろこし しょうが にんにく	こめ むぎ でんぷん さとう	ごま あぶら ゴマあぶら	641 26.8	
26 (水)	《季節の野菜を食べよう(冬瓜)》 むぎごはん やきうどん とうがんのそぼろあんかけ アーモンドいりこ	☆ いか ふたにく てんぷら とりにく だいず かつおぶし	ぎゅうにゅう いりこ	にんじん ねぎ きぬさや	とうがん キャベツ もやし たまねぎ きくらげ しょうが	こめ むぎ うどん さとう でんぷん	アーモンド あぶら	608 26.8	
27 (木)	《カルシウムが多い食品を知ろう(乳製品)》 チーズパン きびなごカリカリフライ マッシュポテト ミネストローネ のむヨーグルト	てぼうまめ とりにく	ヨーグルト きびなごカリカリ	トマト にんじん トマトジュース さやいんげん パセリ	キャベツ たまねぎ セロリ	チーズパン じゃがいも	あぶら	596 24.9	
28 (金)	わくわくこんだて	☆ ぎゅうにく しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん さやいんげん トマトピューレ	たまねぎ パイン みかん おうとう しめじ にんにく	こめ むぎ こむぎこ くろざとう	マーガリン あぶら	623 19.0	
31 (月)	《鉄が多い食品を知ろう(小松菜)》 むぎごはん さばのこうみやき こまつなのアーモンドあえ たまねぎのみそしる	☆ さば とうふ こめみそ むぎみそ	ぎゅうにゅう わかめ	こまつな ねぎ	キャベツ たまねぎ えのきたけ しょうが にんにく	こめ むぎ じゃがいも さとう	アーモンド ごま ゴマあぶら	644 26.8	

※都合により献立内容は変更になることがあります。エネルギー量・たんぱく質量は、全児童の値の中央値を載せています。



## ☆夏野菜を使った、給食レシピ

### トマトと卵のスープ ~21日の献立から~

《材料・4人分》

たまご 2個 玉ねぎ 1/2個 トマト 1/2個 えのきたけ 40g

パセリ 少々

昆布のだし汁 400ml(水500mlと昆布10cm) チキンスープの素 少々

うすくちしょうゆ 大さじ1/2 塩 小さじ 1/2 こしょう 少々 でんぷん 小さじ2

《作り方》

- ①水にだし昆布を30分以上つけておく。弱火にかけて、沸騰直前に昆布を取り出す。
- ②玉ねぎはうす切り、トマトは角切り、パセリはみじん切り、えのきたけは3cm長さに切る。卵は割りほぐし、でんぷん小さじ1を水に溶いたものを混ぜておく。
- ③だし汁で、玉ねぎとえのきたけを煮る。玉ねぎが煮えたら、トマトを加えて、チキンスープの素、うすくちしょうゆ、塩、こしょうを加える。
- ④汁にでんぷん小さじ1を水に溶いたものを加える。
- ⑤汁を沸騰させたところに、②の卵をよく混ぜて加える。仕上げにパセリを加える。

