令和2年　　8月　こんだてひょう　すてっぷセンター　給食

	3日(月) 20日(木)	4日(火) 21日(金)	5日(水) 24日(月)	6日(木) 25日(火)	7日(金) 26日(水)	11日(火) 27日(木)
献立	パン（イエローロール） **マカロニグラタン** きゅうりとコーンのおかか和え ウインナーと大根のコンソメスープ 普・粗・押;ビスコ、ペ・管; お水のゼリー(マスカット)	御飯 **タンドリーチキン(皮付き)** ピーマンとキャベツのじゃこ炒め 豆腐とたまねぎのみそ汁 果物（オレンジ）	御飯 ひらめのムニエル ほうれん草のしらす和え ウインナーとじゃがいものコンソメスープ ミルクプリン	御飯 **鶏の竜田揚げ　フライドポテト添え** ひじきのごま風味サラダ（マヨドレ） 豆腐とえのきのみそ汁 ヨーグルト	北海道ミルクパン **ハンバーグ(卵、パン粉、牛乳なし)** 切り干し大根のサラダ **かぼちゃのポタージュ** 果物（オレンジ）	**夏野菜カレー** キャベツとコーンのコンソメスープ 果物（オレンジ）
材料	NEGイエロー マカロニ（乾） 鶏肉もも皮なし たまねぎ 薄力粉 有塩バター 牛乳 味の素ＫＫコンソメ 食塩 こしょう ピザ用チーズ きゅうり 食塩 冷凍コーン 糸花鰹 こいくちしょうゆ 味の素ＫＫコンソメ 水 ウインナー（卵不使用） だいこん ビスコ お水のゼリー(マスカット)	**精白米** 鶏肉もも皮付き 食塩 こしょう カレー粉 パプリカ 食塩 無糖ヨーグルト トマトケチャップ にんにく しょうが 冷凍コーン キャベツ ピーマン ちりめんじゃこ サラダ油 料理酒 こいくちしょうゆ **すりみそ** かつお・昆布だし 豆腐（絹ごし） たまねぎ オレンジ	**精白米** ひらめ 食塩 こしょう 薄力粉 有塩バター きゅうり こいくちしょうゆ ほうれんそう ちりめんじゃこ こいくちしょうゆ 味の素ＫＫコンソメ 水 たまねぎ ウインナー（卵不使用） じゃがいも かいわれ 寒天ミルクプリンの素 牛乳	**精白米** 鶏もも皮なし しょうが こいくちしょうゆ 料理酒 片栗粉 サラダ油 じゃがいも 片栗粉 サラダ油 食塩 芽ひじき こいくちしょうゆ きゅうり 冷凍コーン 日清　マヨドレ ごま こいくちしょうゆ **すりみそ** かつお・昆布だし 豆腐（絹ごし） えのきたけ たまねぎ ソフール	北海道ミルクパン 牛ももミンチ 豚ももミンチ たまねぎ 豆腐（絹ごし） 片栗粉 食塩 こしょう トマトケチャップ キャベツ 切り干し大根 きゅうり ロースハム にんじん ごま油 穀物酢 上白糖 こいくちしょうゆ **かぼちゃ** たまねぎ 味の素ＫＫコンソメ 牛乳 豆乳（調整豆乳） 食塩 こしょう 有塩バター 水 オレンジ	**精白米** 豚ももミンチ たまねぎ にんにく かぼちゃ なす ピーマン 大豆油 バーモンドカレー甘口 味の素ＫＫコンソメ 水 食塩 キャベツ 冷凍コーン オレンジ

★地場野菜を使っています！
（普賢寺ふれあいの駅より納品）

精白米　すりみそ
かぼちゃ

	17日(月) 28日(金)	18日(火) 31日(月)	19日(水)
献立	**あんかけうどん** **豚肉の松風焼き(卵、牛乳、小麦不使用)** 果物（デラウエア）	**炊き込みご飯** きゅうりとコーンのツナサラダ（マヨドレ） 豆腐とわかめのみそ汁 普；小魚ぽんせん 粗・押；まんまるソフトせんべい ペ・管；お水のゼリー（ピーチ）	御飯 あじの竜田揚げ 大豆のひじき煮 中華風コーンスープ プリン
材料	干しうどん 油揚げ えのきたけ たまねぎ にんじん かつお・昆布だし 本みりん こいくちしょうゆ 片栗粉 豚ももミンチ たまねぎ にんじん 片栗粉 豆腐（絹ごし） 三温糖 **すりみそ** いりごま ほうれんそう 糸花鰹 こいくちしょうゆ デラウエア	**精白米** 干ししいたけ 油揚げ ごぼう にんじん 鶏もも皮なし かつお・昆布だし うすくちしょうゆ 本みりん 料理酒 食塩 きゅうり 冷凍コーン ツナ缶 日清　マヨドレ こいくちしょうゆ **すりみそ** かつお・昆布だし 豆腐（絹ごし） カットわかめ たまねぎ 小魚ぽんせん まんまるソフトせんべい お水のゼリー（ピーチ）	**精白米** あじ しょうが こいくちしょうゆ 料理酒 片栗粉 サラダ油 キャベツ 芽ひじき 水煮だいず サラダ油 にんじん 油揚げ かつお・昆布だし こいくちしょうゆ 本みりん 上白糖 中華味 水 冷凍コーン 鶏卵 たまねぎ 食塩 こいくちしょうゆ 片栗粉 かいわれ とろけるプリン(卵不使用) 牛乳

*献立、食材は都合により変更になることがあります。

4～6月　給食リクエスト

人気ランキング

1位　ポタージュ(かぼちゃ、新じゃがとにんじんなど)
2位　鶏の竜田揚げ
3位　グラタン
4位　フライドポテト
5位　タンドリーチキン
6位　ハンバーグ
7位　ささみのフライ
8位　あんかけうどん
9位　カレー　炊き込みご飯　松風焼き

アンケートへのご協力ありがとうございました！
栄養バランスから、上記ランキング以外にもリクエストのあったメニューをたくさん取り入れています。
リクエストメニューレシピ集は8月下旬に配布します。ホームページにもアップします。ご家庭でも、ぜひ、作ってみてくださいね。

梅雨が明けてから、暑い日が続いています。食欲がなくなり、体力を消耗することで、夏バテする人も多いですね。

夏バテを防ぐには・・・・

☆睡眠をしっかりとる　**☆一日３度の食事をきちんととる**

☆夏野菜、緑黄色野菜や果物を食べる。　**☆豚肉、鶏肉、乳製品、大豆製品、卵を食べる。**

<今月の栄養価(米飯、普通食を全量摂取した場合)>

エネルギー　371Kcal	タンパク質　15.8g	脂質　11.5g	カルシウム　112mg	鉄　1.8mg	ビタミンA　118μg
ビタミンB1　0.22mg	ビタミンB2　0.21mg	ビタミンC　29mg	食物繊維　3.1g	食塩相当量　2.3g	