

8月 給食だより



★家族のために
ごはんをつくってみよう！



- ① 家族の好みをチェックして、朝、昼、夕のうち、どのごはんをつくるのかを考える
- ② 栄養バランスを考えて献立を立てる
- ③ 冷蔵庫の中をチェックして、足りない材料を買う
- ④ 実際に調理する。つくる順番などを考えて、段取りよく進むようにする

- ⑤ おいしそうに盛りつけをする。冷めた汁物などは温め直す
- ⑥ みんなそろって「いただきます！」



夏野菜を
たくさん食べよう



真っ赤なトマト
リコピンいっぱい

トマトの赤い色はリコピンというカロテノイドの一種です。体内でビタミンAにはなりません、すぐれた抗酸化作用があり、老化の原因を抑制する働きなどがあるといわれています。

クイズ

Q. カレーライスに欠かせない
香辛料はな〜んだ？

- ①カーメリック
- ②ターメリック
- ③ターメリン



「カレー」の語源は、インドの「カリー」から来るといわれています。カレーは、肉や野菜を煮込んだソースをライスにかけた料理です。カレーの歴史は古く、15世紀ごろからインドで食べられていました。カレーは、インドの国産品です。

15分できる簡単昼ごはん カルシウムたっぷり！ 豆腐カレー

材料（1人分）
ごはん 適量 木綿豆腐 1/3丁 合いびき肉 30g たまねぎ 1/4個 なす 1/2個 とけるタイプのチーズ 適量 カレールウ 1かけ サラダ油 適量

つくり方

- ①豆腐はさいの目切り、たまねぎとなすはみじん切りにする。
- ②なべを熱して油を入れ、ひき肉を炒める。たまねぎとなすを入れてよく炒め、水を150mL加える。
- ③②が煮えたら、豆腐を入れてカレールウを加え、味をととのえる。仕上げにチーズを入れる。



給食予定献立表

令和2年8月

徳島県立川島中学校

日曜	献立内容	材料名(食品名)			栄養価
		赤血や肉や骨になるもの	緑体の調子を整えるもの	黄働く力や熱になるもの	
17月	始業式				
18火	ごはん 牛乳 鶏肉の照り焼き かぼちゃのチーズ焼き ほうれん草のおひたし すいか	牛乳 鶏肉 チーズ	ほうれん草 にんじん にんにく しょうが かぼちゃ すいか	精白米 強化米 砂糖 片栗粉 油	エネルギー(kcal) 823 たんぱく質(g) 33.7 脂質(g) 25.6
19水	ごはん 牛乳 ポークビーンズ つぼ漬け 肉団子の照り煮 切り干し大根のサラダ チョコタルト	牛乳 豚肉 大豆 肉団子の照り煮	玉ねぎ にんじん 切り干し大根 きゅうり つぼ漬け	精白米 強化米 油 バター 砂糖 ごま油 チョコタルト	エネルギー(kcal) 871 たんぱく質(g) 28.8 脂質(g) 25.3
20木	麦ごはん 牛乳 さばのみそ煮 ほうれん草の土佐和え 5種類の国産野菜グラタン なら和え	牛乳 さば みそ かつお節 油揚げ	しょうが たまねぎ ほうれん草 キャベツ 大根 にんじん れんこん 干し椎茸	精白米 強化米 押麦 野菜グラタン 砂糖 こんにやく ごま	エネルギー(kcal) 878 たんぱく質(g) 37.8 脂質(g) 26.4
21金	小型米粉入り 黒糖パン 牛乳 カレーコロッケ キャベツのしょうが炒め 和風スパゲティ にんじんグラッセ ごぼうサラダ マヨネーズ	牛乳 焼き豚 和風スパゲティ	キャベツ 玉ねぎ しょうが しめじ にんじん ほうれん草 ごぼう きゅうり コーン	米粉入り黒糖パン 油 カレーコロッケ スパゲティ バター 砂糖 マヨネーズ	エネルギー(kcal) 731 たんぱく質(g) 22.0 脂質(g) 28.9
24月	豚キムチ丼 (ごはん) 牛乳 豚キムチ炒め ブロッコリーのおかか和え れんこんのはさみ揚げ 春雨スープ	牛乳 豚肉 かつお節 れんこんのはさみ揚げ ベーコン	キムチ キャベツ にら にんにく ブロッコリー にんじん 大根 さやえんどう 干し椎茸	精白米 強化米 油 ごま油 砂糖 マロニー	エネルギー(kcal) 833 たんぱく質(g) 32.7 脂質(g) 24.4
25火	ごはん 牛乳 鶏肉とこんにやくのみそ煮 いわしの生姜煮 焼きなすのみぞれかけ プリン	牛乳 鶏肉 厚揚げ みそ いわしの生姜煮	れんこん にんじん グリンピース なす 大根 しょうが	精白米 強化米 油 砂糖 こんにやく 片栗粉 プリン	エネルギー(kcal) 929 たんぱく質(g) 35.9 脂質(g) 28.1
26水	麦ごはん 牛乳 白身魚のすだち風味 ほうれん草の磯和え 高野豆腐と野菜の煮物 冷やし中華 冷やし中華のタレ	牛乳 メルルーサ 焼きのり 高野豆腐 たまご ハム	すだち ほうれん草 にんじん 玉ねぎ 干し椎茸 枝豆 きゅうり	精白米 強化米 押麦 油 砂糖 中華麺 ごま油 ごま	エネルギー(kcal) 809 たんぱく質(g) 31.9 脂質(g) 15.7
27木	セルフ オムライス 牛乳 (チキンライス) 卵焼きシート トマトケチャップ エビフライ ほうれん草とコーンのソテー かぼちゃのバター醤油 ツナ和え	牛乳 たまご エビフライ ベーコン 鶏肉 ツナ	ほうれん草 コーン マッシュルーム かぼちゃ キャベツ きゅうり レモン	精白米 強化米 油 バター ごま 砂糖 チキンライスの素	エネルギー(kcal) 831 たんぱく質(g) 26.5 脂質(g) 29.8
28金	夏野菜 ごろごろカレー 牛乳 (ごはん) ハムサラダ ごまドレッシング 白桃フレッシュ	牛乳 鶏肉 大豆 ハム	かぼちゃ にんじん トマト ビーマン たまねぎ なす にんにく りんご きゅうり キャベツ コーン	精白米 強化米 じゃがいも 油 ごまドレッシング 白桃フレッシュ	エネルギー(kcal) 832 たんぱく質(g) 25.2 脂質(g) 24.5
31月	発芽玄米 ごはん 牛乳 鶏肉のねぎソース 大根の梅おかか和え きんぴらごぼう すだち酢和え	牛乳 鶏肉 卵 かつお節 わかめ	ねぎ ブロッコリー 大根 梅 ほうれん草 ごぼう にんじん きゅうり キャベツ すだち	精白米 強化米 発芽玄米 片栗粉 油 砂糖 ごま油 こんにやく ごま	エネルギー(kcal) 884 たんぱく質(g) 32.7 脂質(g) 28.9

* 材料そのものの割合により数値を算出することがあります。