

8月こんだてひょう

久慈拓陽支援学校

| | 朝食（あさ） | 昼食（ひる） | エネルギー たんぱく質 脂質 塩分 | 赤のなかま 血や肉になるもの | 黄色のなかま 熱や力になるもの | 緑のなかま からだの潤子をととのえるもの | 夕食（よる） |
|-----------|--|--|--|---|--|---|--|
| 21 すい水 | 毎月19日は、その数字の ころ合わせから、「食育の 日」とされています。 本校では毎月テーマを設 け、「食育の日メニュー」と して実施します。 | 【食育の日メニュー】 なつやさいカレーライス コールスロー ふくじんづけ パイナップル ぎゅうにゅう | 小学部/中・高 642 / 788 kcal 20.2 / 25.0 g 19.9 / 24.9 g 2.5 / 3.0 g | ぶたにく ハム ぎゅうにゅう | こめ おおむぎ あぶら フレンチドレッシング | たまねぎ にんじん なす かぼちゃ トマト グリンピース にんにく しょうが だいこん なす パイナップル | ごはん むらくもじる あつあげマーボー ごぼうサラダ つぼづけ ジョア |
| 22 もく木 | ごはん みそしる なすのごもくに からしあえ ふりかけ バナナ ヤクルト | むぎごはん わかめスープ ツナいりあつやきたまご ちくわのいそべあげ ポイルキャベツ そえもの ぎゅうにゅう | 671 / 770 kcal 29.1 / 34.0 g 22.7 / 24.7 g 2.7 / 3.0 g | わかめ とうふ なんと たまご スkimミルク まぐろ ちくわ たまご ぎゅうにゅう | こめ おおむぎ ごま あぶら さとう こむぎこ コーンスターチ あぶら | にんじん はねぎ たまねぎ にんじん しいたけ グリンピース キャベツ にんじん レモン さくらんぼ | ごはん みそしる とんかつ ちくぜんに ポイルキャベツ そえもの プリン |
| 23 きん金 | ごはん みそしる なっとう ハムとキャベツのソテー やきのり なし ヤクルト | コッペパン（いちごジャム） パイザンヌスープ かわりローストチキン ポイルキャベツ トマトそえ ぶどう ぎゅうにゅう | 611 / 733 kcal 23.1 / 28.3 g 22.0 / 24.4 g 2.4 / 3.2 g | ベーコン とりにく ぎゅうにゅう | コッペパン じゃがいも あぶら マヨドレ | いちごジャム にんじん たまねぎ キャベツ たまねぎ にんにく しょうが キャベツ トマト ぶどう | 毎月19日は『食育の日』 8月のテーマ； しっかり食べて 暑さをふき飛ばそう ●豚肉(ビタミンB ₁)+にんにく (アリシン)で夏バテ防止!! |
| 26 けつ月 | リクエスト★ 29日(木) 中学部1年生 | むぎごはん あさりのスープ ポークソテー・メキシカン シルバーサラダ ブロッコリーそえ グレープフルーツ ぎゅうにゅう | 661 / 778 kcal 23.4 / 29.0 g 24.1 / 26.1 g 2.0 / 2.3 g | あさり ぶたにく ハム ぎゅうにゅう | こめ おおむぎ バター さとう はるさめ しらたき マヨドレ ぎゅうにゅう | たまねぎ しそは たまねぎ コーン ピーマン トマト きゅうり みかん コーン ブロッコリー グレープフルーツ | ごはん みそしる はっほさい スパゲッティサラダ つぼづけ ぶどう |
| 27 か火 | ごはん みそしる あつやきたまご かわりいそあえ ふりかけ ようなし ヤクルト | むぎごはん のっぺいじる さばのみそに ハムとれんこんのサラダ ブロッコリーそえ ぶどう ぎゅうにゅう | 683 / 815 kcal 23.4 / 27.4 g 25.1 / 29.8 g 1.8 / 2.3 g | あぶらあげ みそ さば みそ ハム チーズ ぎゅうにゅう | こめ おおむぎ さといも こんにやく かたくり さとう マヨドレ | だいこん にんじん しょうが れんこん レタス きぬさや ブロッコリー ぶどう | ごはん みそしる タッカルビふういため だいこんサラダ きになるやさいジュース |
| 28 すい水 | ごはん みそしる ほうれんそうたまごまき ひじきのもの しばづけ バナナ ヤクルト | むぎごはん かふうスープ マーボー豆腐 ちゅうかはるまき ブロッコリーそえ オレンジ ぎゅうにゅう | 648 / 772 kcal 23.7 / 30.1 g 22.4 / 28.9 g 1.7 / 2.4 g | えび たまご とうふ ぶたにく みそ ぶたにく ぎゅうにゅう | こめ おおむぎ ごま あぶら はるまきのかわ はるさめ あぶら | はくさい たけのこ きくらげ にら ねぎ たけのこ しょうが にんにく たけのこ きくらげ ブロッコリー オレンジ | ごはん イタリアンスープ サーモンマリソウ カラフルハムサラダ フルーツミックスゼリー |
| 29 もく木 | ごはん みそしる わかたけしのだに かまぼこいりおひたし ふりかけ グレープフルーツ ヤクルト | むぎごはん みそしる すぶた★ ちゅうかふうおひたし ぶどう ぎゅうにゅう | 644 / 762 kcal 24.9 / 25.8 g 19.3 / 21.9 g 2.2 / 2.6 g | みそ ぶたにく ハム ぎゅうにゅう | こめ おおむぎ かたくり あぶら さとう はるさめ さとう ごまあぶら | はくさい にんじん にんじん たまねぎ たけのこ ピーマン しいたけ パイン ほうれんそう はくさい ぶどう | いろいろごはん みそしる はんぺんフライ おにしめ ポイルキャベツ すいか |
| 30 きん金 | ごはん みそしる いわしのレモンに やさしいため のりのつくだに バナナ ヤクルト | サンドウィッチ(野菜・フィッシュ) たまごいりやさいスープ ごぼうのごまサラダ パイナップル ぎゅうにゅう | 622 / 773 kcal 25.4 / 30.2 g 21.0 / 23.4 g 2.2 / 3.2 g | たら たまご ぎゅうにゅう | しよくパン あぶら じゃがいも フレンチドレッシング | いちごジャム にんじん たまねぎ ほうれんそう ごぼう にんじん レタス きゅうり かいわれな パイナップル | き せい び 帰 省 日 |



つくってみよう ~拓陽人気メニューを紹介します!~

夏休みに、かんたん＆さっぱりおいしい小鉢はいかがですか？
不足しがちな野菜をたっぷり摂ることが出来ます。



《ナムル風煮びたし》

【材料4人分】

- にんじん 5cm せん切り
- ほうれん草 1束 5cm幅のざく切り
- もやし 小袋1袋
- 油揚げ 2~3枚 せん切り

【作り方】

- ① なべに合わせ調味料を入れて煮立て、油揚げを加える。
- ② 火からおろし、粗熱をとっておく。
- ③ 切った野菜を、人参、ほうれん草、もやしの順に鍋に入れ、ゆでる。
- ④ ③の野菜を水にとり、水を切る。
- ⑤ ②の調味料に④加え、冷蔵庫で冷やす。

＜調味料＞

- さとう 小さじ2
- 食酢 小さじ1
- 濃口しょうゆ 小さじ2
- ごま油 小さじ1
- おろし生姜 1cm

野菜は少しかために
ゆでるのがポイント！

