

# 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 ギゅうにゅう	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 ギゅうにゅう	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 <sub>1</sub> )+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 ギゅうにゅう	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	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 ギゅうにゅう	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 ギゅうにゅう	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！

