令和4年

学　校　給　食　予　定　献　立　表

赤磐市立東学校給食センター

日付	献立名	【赤】の食品 おもに体をつくる	【緑】の食品 おもに体の調子を整える	【黄】の食品 おもにエネルギーのもとになる	エネルギー (kcal)	家庭でとりたい食品
1（金）	**【あかいわの日】** 夏野菜カレー　牛乳 レモンサラダ 一口みかんゼリー	牛乳　牛肉 とりレバー	にんにく　にんじん　かぼちゃ **たまねぎ**　トマト　むきえだまめ キャベツ　**きゅうり**　黄ピーマン レモン果汁　みかん果汁	**米**　麦 サラダ油　さとう カレールウ	小　697 中　826	牛乳・乳製品
4（月）	ごはん　牛乳 さばのピリから焼き とうがんともずくのしょうが汁	牛乳　さば とり肉　もずく	にんにく　**たまねぎ** りんご　にんじん とうがん　白ねぎ しょうが	**米**　麦 さとう　でん粉	小　644 中　762	きのこ類
5（火）	**【あかいわの日】** チンジャオロース丼　牛乳 わかめともやしのナムル アップルシャーベット	牛乳　牛肉 わかめ	**たまねぎ**　エリンギ たけのこ　にんじん 赤ピーマン　黄ピーマン　**ピーマン** もやし　きゅうり　りんご	**米**　麦 さとう　ごま油 でん粉	小　668 中　794	いも類
6（水）	とりなんばんうどん　牛乳 野菜かきあげ ほうれん草のおひたし	牛乳　とり肉 油あげ	白ねぎ　もやし ほうれんそう　にんじん たまねぎ　ごぼう しゅんぎく	うどん　あげ油 さとう　小麦粉	小　693 中　793	緑黄色野菜
7（木）	コッペパン　牛乳 タンドリーチキン そえ野菜　野菜スープ	牛乳　とり肉 ヨーグルト　ベーコン	にんにく　にんじん きゅうり　エリンギ セロリ　キャベツ とうもろこし　**たまねぎ**　小松菜	パン　**じゃがいも** ドレッシング	小　622 中　760	大豆・大豆製品
8（金）	**【七夕献立】【あかいわの日】** あなごごはん　牛乳 きゅうりのすの物 たなばた汁　お星さまゼリー	牛乳　あなご わかめ　油あげ かまぼこ　豆乳	むきえだまめ　**きゅうり** キャベツ　にんじん **たまねぎ**　オクラ　えのきたけ 夏みかん果汁　メロン果汁	**米**　麦 ビーフン　さとう 水あめ	小　623 中　750	いも類
11（月）	**【あかいわの日】** ごはん　牛乳 ぶた肉のオニオン焼き なすのみそ汁	牛乳　ぶた肉 油あげ　わかめ みそ	たまねぎ　にんじん **なす**　ねぎ チンゲンサイ　えのきたけ	**米**　麦 **じゃがいも**	小　624 中　750	野菜
12（火）	ごはん　牛乳 ゴーヤチャンプルー いしもちじゃこのからあげ 味付のり	牛乳　ぶた肉 とうふ　かつおぶし イシモチジャコ　のり	しょうが　ゴーヤ にんじん　**たまねぎ** もやし　たけのこ 干ししいたけ　小松菜	**米**　麦 でん粉　ごま油 さとう　あげ油	小　632 中　753	牛乳・乳製品
13（水）	豆乳タンタンめん　牛乳 中華風あえもの 冷凍みかん	牛乳　とり肉 ぶた肉　とうにゅう みそ	しょうが　もやし 白ねぎ　チンゲンサイ **にんじん**　**きゅうり** キャベツ　冷凍みかん	中華めん　さとう ねりごま　ごま油 ラー油	小　665 中　788	海藻類
14（木）	レーズンパン　牛乳 かぼちゃのチーズ焼き もち麦入りミネストローネ	牛乳　牛肉 チーズ　ベーコン	かぼちゃ　**たまねぎ** キャベツ　にんじん エリンギ　セロリ　むきえだまめ トマト缶　トマトピューレ　レーズン	パン　サラダ油 じゃがいも　もち麦 さとう	小　621 中　762	果物
15（金）	デミカツ丼　牛乳 イタリアンサラダ フルーツムース	牛乳　ぶた肉 練乳　バター だっしふん乳	**たまねぎ**　マッシュルーム グリンピース　にんにく　りんご キャベツ　きゅうり とうもろこし　みかん	**米**　麦 あげ油　パン粉 でん粉　デミグラスソース ドレッシング　さとう	小　704 中　850	きのこ類

※給食物資の供給等の理由で予告なく献立が変更になることがありますので、ご了承ください。

赤磐市でとれた「**米・たまねぎ・なす・きゅうり・じゃがいも・にんじん・ピーマン**」を使う予定です。

赤磐市の学校給食センターでは、赤磐市産の食材を3品目以上使用した日について【あかいわの日】としています。

夏休みのお手伝い

★自分にできることを探してみよう★

①食器をならべる

②食器をあらう

③買いものをする

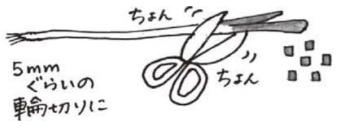
④料理をつくる

★ごはんでお好み焼き風★

＜材料　1人分＞
- ごはん　200g（お茶わん1杯分）
- ねぎ　5g
- かつおぶし　3g
- 白ごま　大さじ1
- ちりめんじゃこ　大さじ1
- さくらえび　大さじ1
- しょうゆ　大さじ1/2

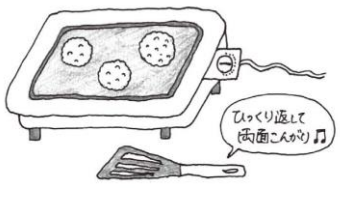
＜作り方＞

①ねぎをキッチンばさみで切ります。



②ホットプレートを200度くらいにあたためておきましょう。

③全ての具材をボールにいれ、よくまぜる。

④ホットプレートに油をひき、好きな大きさのまるにおいて焼く。

⑤お皿に盛りつけ、お好みでマヨネーズソース、青のりをかける。