








日曜	こんだてめい 		ちやくになるもの	からだのちようしをととのえるもの	ねつやちからになるもの	エネルギー (Kcal) 1食分 (g)
28月	なつやさいカレー 	こんにゃくサラダ ヨーグルト	ぎゆうにゆう ぶたにく ヨーグルト	たまねぎ にんじん にんにく しょうが なす かぼちゃ こまつな キャベツ 枝豆 もやし とうもろこし こんにゃく トマト	こめ むぎ じゃがいも バター こむぎこ あぶら ドレッシング	728 23.7
29火	コッパン 	ソースやきそば ポイルウインナー (2本) グレープサイダーゼリーボンチ	ぎゆうにゆう ぶたにく ウインナー あおのり	にんじん もやし キャベツ パイン おうとう みかん ぶどうジュース	パン あぶら さとう ちゅうかめん	606 23.4
30水	ごはん 	タッカンジョン もやしのナムル ちゅうかふうたまごスープ	ぎゆうにゆう とりにく たまご だいず	にんにく たまねぎ にんじん チンゲンサイ ほししいたけ もやし みずな とうもろこし	こめ あぶら さとう かたくりこ こまあぶら ドレッシング	651 26.1
31木	フラワーロール 	しろみぎかなのレモンず こぶきいも ABCパスタスープ	ぎゆうにゆう ベーコン ホキ あおのり	たまねぎ にんじん にんにく レモン セロリ キャベツ パセリ	パン あぶら こめ かたくりこ さとう じゃがいも マカロニ	623 24.6

※材料入荷の都合により、献立を変更することがありますのでご了承ください。《4回》

今月の旬の食材◇かぼちゃ・なす・トマト◇ 今月の献立◇かぼちゃ・トマト・なす・たまご◇

8月 給食だより

長い夏休みが終わり、学校生活が再開します。学校がある日もない日も元気にすくすくためには、規則正しい生活リズムが大切です。朝ごはんや睡眠・休養など、生活リズムをととのえるためのポイントをお伝えします。



早起き・早寝・朝ごはんをするためのポイント



朝、太陽の光を浴びる



スマートフォンやゲームなどの液晶画面からは強い光が出ます。夜に浴びると眠れなくなるので寝る2時間前までには電源を切ります。朝日は体内時計のずれをリセットする働きがあり、脳や体を目覚めさせます。また、翌日の学校の準備は前の日のうちにしておく、朝の時間に余裕が持てます。

献立紹介

韓国風のからあげです。甘辛いタレにからめたからあげでご飯がすすみます！



「タッカンジョン」

材料 (5人分)

とりにくもも切り身	500g
にんにくすりおろし	少々
しょうゆ	10g (小さじ2弱)
みりん	10g (小さじ2弱)
かたくりこ	適量
揚げ油	
さとう	20g
しょうゆ	30g
酢	13g
コチュジャン	5g
水	20g

《作り方》

- ① とりにくは適当な大きさに切って、にんにく、しょうゆ、みりんにつけこんでおく。(30分くらい)
- ② かたくりこをつけて、170~180℃の油で揚げる。
- ③ タレの材料を鍋に入れ、砂糖とコチュジャンがとけるまで加熱する。
- ④ 揚げた鶏肉を③のタレでからめて、できあがり。もりつけて、白ごまなどをふってもよい。