

8月の給食だより

阿南市南部
学校給食センター

徳島の特産物を知っていますか？



徳島には海の幸、山の幸と新鮮でおいしい食べ物がいっぱいあります。

その一部を紹介しつゝ、みなさんは、いくつ知っていますか？

<p>すだち</p>  <p>徳島県を代表する果実で、約97%が徳島産</p>	<p>阿波尾鶏</p>  <p>地鶏の出荷量は日本一</p>	<p>なると金時</p>  <p>皮が鮮やかな紅色のさつまいも</p>
<p>鳴門わかめ</p>  <p>鳴門海峡の激しい潮流にもまれて育ったわかめ</p>		<p>にんじん</p>  <p>4~5月の春にんじんの出荷量は日本一</p>
<p>しいたけ</p>  <p>生しいたけの生産量日本一</p>	<p>はも</p>  <p>関西で人気のある夏の魚</p>	<p>れんこん</p>  <p>色白でシャキシャキとした歯ごたえが特徴</p>

令和2年8月分

阿南市学校給食予定献立表

阿南市教育委員会

日曜	献立名	食品名			給食日報			
		力や熱になる	血・骨・肉をつくる	体の調子を整える	熱量	蛋白	脂質	
3月	ごはん 牛乳 ドライカレー キャベツとみかんのサラダ	こめ・ドレッシング・あぶら	ぎゅうにゅう・ぎゅうにく・だいず・ハム・ぶたにく	きゅうり・グリーンピース・しめじ・しょうが・たまねぎ・にんじん・キャベツ・みかん・にんにく	618	28.1	14.8	
4火	小型パン 牛乳 長崎うどん ショウロンボウ	ブルーベリー ジャム	パン・あぶら・でんぶん・ジャム・さらうどんめん	ぎゅうにゅう・しょうろんぼう・なると・ぶたにく・いか	たまねぎ・たけのこ・しょうが・きくらげ・キャベツ・にんじん	647	24.1	18.7
5水	ごはん 牛乳 かぼちゃのみそ汁 サワラの揚げり煮		こめ・でんぶん・さとう・あぶら	ぎゅうにゅう・さわら・とうふ・みそ・わかめ	にんじん・たまねぎ・こまつな	676	32.5	17.8
6木	親子どんぶり 牛乳 切干し大根の酢の物		こめ・さとう・ごま	ぎゅうにゅう・かまぼこ・とり・にら・すずしほ・たまご	にんじん・たまねぎ・だいこん・すだち・きゅうり・ねぎ	653	29.6	18.9
7金	ごはん 牛乳 キムチなべ コロッケ	ゆかりふりかけ	こめ・はるさめ・コロッケ・あぶら	ぎゅうにゅう・とうふ・ぶたにく	チンゲンサイ・キャベツ・しめじ・キムチ・だいこん・にんじん・にら・ゆかり	768	29.3	28.4
 夏休み								
19水	ごはん 牛乳 なすとふしめんのみそ汁 豚肉のしょうが炒め	☆すだちゼリー	こめ・さとう・ゼリー・あぶら・ふしめん	ぎゅうにゅう・ぶたにく・みそ・あぶらあげ	なす・こまつな・にんじん・たまねぎ・だいこん・しょうが・しいたけ・ピーマン	634	29.0	18.2
20木	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 ばんさんすう		こめ・ごま・あぶら・でんぶん・ごまあぶら・さとう・はるさめ	ぎゅうにゅう・みそ・ぶたにく・とうふ・たまご	えだまめ・にんにく・しめじ・にんじん・しょうが・たけのこ・きゅうり・たまねぎ	635	24.9	15.8
21金	ごはん 牛乳 ハヤシチュー フルーツナタデココ	福神漬	こめ・こむぎこ・バター・ナタデココ・あぶら・さとう	ぎゅうにゅう・ぶたにく・ぎゅうにく	にんじん・たまねぎ・しめじ・にんにく・パインアップル・ふくしんづけ・グリーンピース・もも・みかん	635	24.2	14.9
24月	菜めし 牛乳 沢煮椀 サンマのすだちおろし煮		こめ	ぎゅうにゅう・あぶらあげ・さんまのすだちおろしに・ぶたにく	にんじん・ごぼう・だいこん・しいたけ・こまつな・あおな	588	25.8	15.2
25火	小型黒糖パン 牛乳 焼きスパゲッティ かぼちゃサラダ	マヨネーズ	パン・あぶら・さとう・スパゲッティ・マヨネーズ	ぎゅうにゅう・ぶたにく・ハム・いか・けずりぶし	にんじん・たまねぎ・かぼちゃ・キャベツ・きゅうり	673	22.6	20.4
26水	ごはん 牛乳 豆腐と油揚げのみそ汁 ちくわの二色揚げ	☆ミルクだいく	こめ・ミルクだいく・てんぷらこ・あぶら	ぎゅうにゅう・みそ・ちくわ・あぶらあげ・あおのり・とうふ	たまねぎ・はくさい・にんじん・えのきたけ・ねぎ	598	21.7	14.1
27木	ごはん 牛乳 肉じゃが ひじきとツナの和え物		こめ・じゃがいも・さとう・あぶら	ぎゅうにゅう・ぎゅうにく・ぶたにく・ひじき・ツナ	きゅうり・にんじん・たまねぎ・こんにやく・コーン・えだまめ	625	24.0	17.9
28金	ごはん 牛乳 たまごのスープ 鶏肉のねぎソース		こめ・あぶら・でんぶん・さとう・ごまあぶら	ぎゅうにゅう・ベーコン・とりにく・たまご	にんじん・ねぎ・きくらげ・コーン・しょうが・たまねぎ・チンゲンサイ	766	23.2	21.9
31月	ごはん 牛乳 厚揚げのカレーそぼろ煮 野菜のごま酢あえ		こめ・あぶら・さとう・ごま	ぎゅうにゅう・ぶたにく・なまあげ・ちくわ	グリーンピース・こんにやく・しょうが・すだち・たまねぎ・きゅうり・にんじん	675	27.0	19.4

☆献立レシピ☆ 鶏肉のねぎソース

- 1人分
- 鶏もも肉 60g
 - ごま油 少々
 - 酒 2g
 - しょうが 1g
 - かたくりこ 10g
 - 揚げ油
 - ねぎ 10g
 - 砂糖 4g
 - 濃口しょうゆ 4g
 - 酒 1g

- 鶏肉は10~20gぐらいに切って、ごま油、酒、すりおろしたしょうがで下味をつける。
- ねぎを小口切りにして、砂糖、しょうゆ、酒と合わせてひと煮立ちさせ、冷ましておく。
- 下味をつけた鶏肉にかたくりこをまぶし、油で揚げる。
- 揚げたら、鶏肉が「熱いうちに」ねぎソースをまぶしてできあがり。



給食レシピなので調味料は増やしてつくってください。

※学校給食摂取基準は 小学校...熱量 650kcal 蛋白質(熱量13~20%) 22~32.5g 脂質(熱量20~30%) 15~22g

※予定献立表にしたがって実施していくのですが、都合により、やむを得ず変更しなければならぬことがありますので、その点ご了承下さい。