

7月13日(水)		7月14日(木)		7月15日(金)		7月19日(火)	
小563kcal 中694kcal		小588kcal 中652kcal		小663kcal 中763kcal		小628kcal 中781kcal	
ゆかりご飯 牛乳 ゴーヤチャンプルー じゃがいものみそ汁		ごはん 牛乳 茎わかめのきんぴら あじの竜田揚げ 冬瓜スープ		バターパン 牛乳 鶏肉のレモン風味焼き ABCスープ		夏やさいカレー 牛乳 キャベツとコーンのソテー かき氷	
食材名	分量(g)	食材名	分量(g)	食材名	分量(g)	食材名	分量(g)
米	80 g	米	80 g	バターパン	1こ	米	74 g
ゆかり	2 g	牛乳	1本	牛乳	1本	麦	6 g
牛乳	1本	茎わかめ(乾燥)	0.8 g	鶏肉		牛肉	20 g
豚肉	15 g	ちりめんじゃこ	5 g	小学校 40g	1切	塩	0.3 g
厚揚げ	20 g	にんじん	10 g	中学校 50g	1切	こしょう	0.04 g
たまねぎ	25 g	さつま揚げ	10 g	塩	0.2 g	ジンジャーパウダー	0.04 g
にんじん	10 g	サラダ油	0.5 g	こしょう	0.02 g	ガーリックパウダー	0.04 g
にがうり	10 g	酒	2 g	おろしにんにく	0.1 g	たまねぎ	40 g
しめじ	5 g	さとう	2 g	濃口しょうゆ	3 g	じゃがいも	30 g
塩	0.2 g	濃口しょうゆ	2 g	レモン果汁	2 g	にんじん	20 g
こしょう	0.01 g	あじ		オリーブ油	0.5 g	かぼちゃ	15 g
さとう	0.5 g	小学校 40g	1切	ベーコン	10 g	なす(八幡産)	15 g
合わせみそ	1.5 g	中学校 50g	1切	にんじん	10 g	ズッキーニ	20 g
薄口しょうゆ	1.5 g	濃口しょうゆ	2 g	たまねぎ	20 g	赤パプリカ(八幡産)	10 g
ごま油	0.5 g	酒	1 g	キャベツ	10 g	チキンスープ	5 g
にんじん	5 g	片栗粉	3 g	ABCマカロニ	5 g	マーガリン	6 g
たまねぎ	20 g	米粉	2 g	塩	0.3 g	小麦粉	6 g
油揚げ	5 g	揚げ油	4 g	こしょう	0.03 g	水	10 g
じゃがいも	30 g	鶏肉	10 g	薄口しょうゆ	2 g	チャツネ	1.5 g
青ねぎ(八幡産)	5 g	土しょうが	0.3 g	チキンスープ	6 g	塩	0.8 g
八幡のみそ	9 g	たまねぎ	20 g	水	100 g	こしょう	0.02 g
八幡の白みそ	3 g	にんじん	20 g			オールスパイス	0.02 g
けずりぶし	3 g	とうがん	30 g			赤ワイン	2 g
水	100 g	青ねぎ(八幡産)	5 g			トマトケチャップ	2 g
		塩	0.4 g			ウスターソース	1 g
		薄口しょうゆ	3 g			カレー粉	0.5 g
		けずりぶし	2 g			カルダモン	0.01 g
		水	100 g			コリアンダー	0.01 g
						ローリエ	0.01 g
						水	90 g
						牛乳	1本
						にんじん	10 g
						ホールコーン	10 g
						キャベツ	50 g
						塩	0.2 g
						こしょう	0.03 g
						濃口しょうゆ	0.5 g
						サラダ油	1 g
						かき氷	1こ

八幡食育の日の献立



夏休みの食事のしかた

朝ごはんを食べましょう

元気の源である朝ごはん、休みの日もしっかり食べるようにしましょう。



バランスの良い食事をしましょう

食事内容が偏らないよう主食・主菜・野菜などの副菜をそろえるようにしましょう。

おやつにとり方に気をつけましょう

おやつの内容と時間、量を決めて食べるようにしましょう。

甘い飲み物に注意しましょう

普段の水分補給は、水やお茶からとるようにしましょう。



作ってみよう簡単メニュー

カレー風味のかぼちゃスープ



材料(2人分)

- ・ベーコン 20g
- ・かぼちゃ 60g
- ・にんじん 20g
- ・玉ねぎ 60g
- ・カレー粉 0.4g
- ・チキンスープ 300mL
- ・薄口しょうゆ 2g
- ・塩 少々
- ・こしょう 少々

- ① ベーコンは細かく刻む。かぼちゃ、人参は食べやすい大きさに切り、玉ねぎはみじん切りにする。
- ② ベーコンを炒め、野菜類を合わせて炒める。
- ③ 材料に火が通ったら、カレー粉、チキンスープを加えて中火にかける。
- ④ 仕上げに薄口しょうゆ、塩、こしょうで味を調べてできあがり。

※八幡市の給食メニューより

新学期の給食は

8月30日(火)から
始まります。

給食当番のエプロンなど、
忘れないように
持ってきてましょう。