

日付	もりつけ図	こんだて名	入っている食品	栄養価
3 (月)		やきカレーパン	子供パン(たまご不使用) 油 ぶたにく にんじん たまねぎ マッシュルーム 塩 こしょう さとう カレーこ ケチャップ ウスターソース ちゅうのうソース こむぎこ ナツメグ ガラムマサラ たまご とうにゅう パンこ オリーブオイル	熱量 548 kcal
		えだまめサラダ	キャベツ にんじん きゅうり 油 しょうゆ しお こしょう からし えだまめ ハム	蛋白質 20.3 g
		サイダーゼリーポンチ	サイダー みかん缶 パイン缶 あまなつ缶 さとう はちみつ アガー	
4 (火)		むぎごはん	米 むぎ	熱量 568 kcal
		マーポーナス	しょうが にんにく ぶたにく トウバンジャン 油 ねぎ 干しいたけ にんじん なす とりから 酒 しょうゆ さとう でんぶん ニラ ごま油	蛋白質 19.9 g
		ナムル	にんじん もやし こまつな しょうゆ さとう ごま油 ラー油 にんにく	
5 (水)		ズッキーニのペペロンチーノ	スパゲッティ(たまご不使用) オリーブオイル にんにく ベーコン とうがらし ベーコン たまねぎ スズッキーニ ワイン キャベツ こしょう パセリ しお	熱量 482 kcal
		やきにくサラダ	ぶたにく 油 酒 しょうゆ こんにゃく キャベツ きゅうり もやし にんじん ごま油 酢 しお こしょう さとう	蛋白質 24.6 g
		ぎゅうにゅう		
6 (木)		ひじきごはん	米 油 だし昆布 とりにく にんじん 干しいたけ ひじき 油あげ しょうゆ さとう みりん 酒	熱量 620 kcal
		イカのかりんあげ	イカ しょうが 酒 しょうゆ 小麦粉 でんぶん 油	蛋白質 30.6 g
		からしあえ	こまつな にんじん もやし からし しょうゆ 酒	
		すましじる	だし昆布 けずりぶし とうふ えのき 酒 みりん 塩 しょうゆ ねぎ	
7 (金)		あなごちらしずし	米 むぎ さとう 酢 塩 油あげ 干しいたけ にんじん たけのこ 酒 みりん たまご あなご のり ごま	熱量 620 kcal
		そうめんじる	だし昆布 けずりぶし とりにく 酒 みりん 塩 しょうゆ ねぎ オクラ そうめん	蛋白質 20.4 g
		てづくりおほしさまゼリー	ぶどうジュース かんてん ゼラチン ナタデココ さとう	
10 (月)		こくとうパン	こくとうパン	熱量 693 kcal
		さかなのフライ	メルルーサ しお こしょう 小麦粉 たまご パン粉 ちゅうのうソース	蛋白質 28.8 g
		かぼちゃのポターージュ	かぼちゃ たまねぎ バター 油 とりから 米 ワイン 牛乳 生クリーム しお こしょう	
		ハムサラダ	ハム きゅうり にんじん キャベツ マカロニ しお こしょう ノンエッグマヨネーズ	
11 (火)		スタミナどん	米 むぎ 油 ぶたにく 塩 酒 しょうゆ みりん にんにく たまねぎ いちごジャム にんじん たまねぎ キャベツ こまつな 赤ピーマン ごま油	熱量 605 kcal
		ぐさくさんわかめスープ	鶏から わかめ とりにく にんじん たまねぎ キャベツ 酒 塩 こしょう しょうゆ ごま油	蛋白質 24.9 g
		すいか	すいか	
12 (水)		ひやしちゅうか	ちゅうかめん(たまご不使用) しょうゆ 酢 みりん さとう ごま油 からし とりにく にんじん きゅうり もやし 油	熱量 689 kcal
		ツナぎょうざ	ぎょうざの皮 ツナ たまねぎ しお こしょう 小麦粉 油	蛋白質 28.9 g
		フルーツのヨーグルトあえ	ヨーグルト 黄桃缶 夏みかん缶 みかん缶 パイン缶	
13 (木)		さかなとこまつなのあまからいためどん	米 むぎ かつお 酒 しょうゆ しょうが ごぼう でんぶん 油 こまつな しょうゆ 酒 さとう みりん	熱量 614 kcal
		じゃがいもとあつあげのみそしる	じゃがいも けずりぶし あつ揚げ ねぎ わかめ みそ	蛋白質 29.8 g
		きりぼしだいこんのびりからいため	切り干し大根 ぶたにく ねぎ こまつな しょうが にんにく トウバンジャン みそ 酒 さとう しょうゆ	
14 (金)		なつやさいのドライカレー	米 むぎ しょうが 油 にんにく たまねぎ にんじん とりにく ぶたにく ワイン しお こしょう とりから トマト缶 ケチャップ しょうゆ トマト ピーマン ウスターソース 小麦粉 バター なす かぼちゃ	熱量 733 kcal
		ファイバーサラダ	大豆 にんじん きゅうり ごぼう キャベツ 油 酢 塩 こしょう さとう たまねぎ ノンエッグマヨネーズ	蛋白質 28.9 g
		セレクトアイス	アレルギーフリーアイス(たまご・乳・りんご・小麦・ナッツ類不使用)(パニラ) / (いちご) トッピング(チョコスプレー)	

献立は都合により変更する場合があります。栄養価は中学年を基準にしています。低学年は0.8倍、高学年は1.2倍が目安です。

*イラストは、実際の給食と食材等が異なる場合がございますので、詳しい内容は【入っている食品】の欄をご覧ください。

1学期さいごのきゅうしょくには、セレクトアイスが出るよ!



2学期の給食の始まりは、8月31日(木)からです。夏バテに気を付けてすごしましょう。

♪～食育活動の様子～♪

そらまめのさやむきをしたよ♪(1年)



とうもろこしのかわとりをしたよ♪(5年)



えだまめのもぎとりをしたよ♪(3)



中にはなんのたべものがはいているかな？



とうもろこしのひげもていねいにとりました♪



さやのかんさつもしています!

ミートビーンズソーススパゲッティ

西堀小の
人気メニュー

給食試食会メニュー
(一部訂正版です)

※資料には豚肉が抜けてしまい、
大変申し訳ございませんでした。

材料(4～5人分)

・スパゲッティ
…4束(400g)

・サラダ油…小さじ1
・にんにく…3g
・しょうが…3g

・ぶたひきにく…180g

・たまねぎ…350g
・にんじん…100g
・セロリ…10g

・大豆(水煮)…30g
・マッシュルーム(水煮)…50g
・粉チーズ…15g
・ナツメグ…少々

調味料(合わせておく)

赤ワイン…大さじ1
トマトピューレ…80g
ケチャップ…150g
中濃ソース…小さじ2
ウスターソース…小さじ2
小麦粉…小さじ1
しょうゆ…大さじ1と半分
しお…ひとつまみ
こしょう…少々

作り方

- ①たまねぎ・にんじん・セロリ・にんにく・しょうがをみじん切りにする。大豆はミキサーで細かく刻む(包丁でもよい)
- ②厚めのフライパンに、サラダ油・にんにく・しょうがを入れ、焦がさないように弱火でじっくり炒める
- ③次に、たまねぎを入れ、きつね色になるまでしっかり炒める
- ④肉、セロリ、にんじん、マッシュルームを順に入れ、さらに炒める。
- ⑤小麦粉を振り入れ、全体になじむように炒め、調味料と刻んだ大豆、マッシュルームを入れコトコト煮込む。
- ⑥ナツメグ・粉チーズを入れさらに煮込む。
⇒味見し、ソース完成
- ⑦たっぷりのお湯でスパゲッティを茹で、皿にスパゲッティを盛り、上にソースをかける。