

8月の新献立

**21日(金) 豚肉とこんにゃくの
みそ煮**
24日(月) サーモンチーズフライ
**28日(金) じゃがいものツナ和え
フローズンヨーグルト
(みかん)**

今月も新献立ができます！
お楽しみに！

創立記念日 お祝いデザート

今年度も、創立記念日の中学校には学校の創立をお祝いする意味を込めて、スペシャルデザートがつきます。(創立記念日が学校の休みの場合、その前後の日)給食が中止になったため、創立記念日につけなかった学校には順次つけていきます。お祝いデザートは乳・卵・小麦を含まないです。

今年のお祝いデザートは、「お米de豆乳フリンタルト」です！カラメル風味の生地、なめらかな豆乳フリンが詰まっています！お楽しみに！

8月にお祝いデザートがつく学校()は創立記念日です

20日(木) 四条中学校 (5/2)
北条中学校 (4/28)
21日(金) 谷川中学校 (5/4)

ピーマン

ピーマンはとうがらしの甘味種を改良したものです。一般的に販売されている緑色のピーマンは、未熟な状態で収穫されたもので、そのまま収穫せずに放っておくと熟して赤くなります。

ピーマンには、血圧の上昇を抑える効果があるといわれるカリウムや、風邪予防や美容効果が期待できるビタミンCが多く含まれています。またβカロテンも豊富に含まれていて、免疫カアップやがん予防などに効果が期待できます。

給食では、21日の焼き肉炒め、24日の鶏のゆずこしょう炒め、27日のスパゲティナポリタンにピーマンが使われます。残さずに食べて下さいね！

20日(木) エネルギー 896 kcal
たんばく質33.0g 塩分2.2g

☆コッパパン
☆コッパパン (乳・小麦) 1コ

じゃがいもの
インド風煮

枝豆コーン

ミルクバター

チキンナゲット

☆チキンナゲット(小麦) 2コ
米ぬか油 4

☆牛乳 1本

21日(金) エネルギー 755 kcal
たんばく質33.4g 塩分1.9g

白ごはん 105

焼き肉炒め

チンゲン菜の
大豆和え

豚肉と
こんにゃくの
みそ煮

☆牛乳 1本

24日(月) エネルギー 758 kcal
たんばく質30.4g 塩分2.5g

わかめごはん

サーモン
チーズフライ

ほうれん草の
サラダ

鶏の
ゆずこしょう炒め

☆牛乳 1本

25日(火) エネルギー 819 kcal
たんばく質30.5g 塩分2.4g

白ごはん 105

関東煮

シーチキンの
そぼろ煮

おひたし

☆牛乳 1本

26日(水) エネルギー 799 kcal
たんばく質25.7g 塩分2.0g

白ごはん 105

キーマカレー

じゃが枝豆

☆牛乳 1本

27日(木) エネルギー 823 kcal
たんばく質33.7g 塩分2.7g

☆コッパパン
☆コッパパン (乳・小麦) 1コ

スパゲティ
ナポリタン

ポパイ
コーンソテー

バジルチキン

☆牛乳 1本

28日(金) エネルギー 838 kcal
たんばく質28.6g 塩分2.2g

白ごはん 105

照り焼き
ハンバーグ

野菜炒め

じゃがいもの
ツナ和え

フローズン
ヨーグルト(みかん)

☆牛乳 1本

31日(月) エネルギー 826 kcal
たんばく質28.8g 塩分1.9g

白ごはん 105

韓国風
ヤンニョムチキン

ナムル

のりの佃煮

こんにゃくの
チャプチェ

☆牛乳 1本

26日(水)
キーマカレー

キーマカレーの
「キーマ」とは、
ヒンディー語やウルドゥー語で
「細かいもの」を意味し、細かく刻
んだ野菜やひき肉を使ったカレーを
キーマカレーと呼びます。

日本では、豚ひき肉を使ったキーマ
カレーが多く見られますが、本場
インドでは宗教により豚肉を食べら
れないので、羊やヤギ、鶏肉を使っ
たキーマカレーがほとんどです。

給食のキーマカレーは、豚肉、
にんじん、玉ねぎ、
なすが入っていま
す。ごはんにかけて、
おいしく食べて
くださいね。

28日(金)
フローズン
ヨーグルト(みかん)

フローズンヨーグルトは、凍った
まま食べるタイプのヨーグルトです。
冷たくてアイスクリームのような口
当たりでいつものヨーグルトと違っ
たおいしさが味わえます。

ヨーグルトは牛乳を原料に乳酸菌
で発酵させたものです。乳酸菌は生
きているので、時間が経過すると発
酵が進み、酸味が増します。ヨー
グルト特有の乳酸菌による酸味は、食
欲を増進させ、胃液の分泌を促し消
化を助けます。

今月は新商品の
みかん味が給食に
です。お楽しみに！

31日(月)
韓国風
ヤンニョムチキン

ヤンニョムチキンのヤンニョ
ムとは、甘辛い味付けが特徴の
調味料で、韓国の焼肉など肉料
理の下味に使われるほか、キム
チやチゲ、ナムルなどの味付け
にもよく使われています。

鶏肉に衣をつけ、油で揚げて
から、ヤンニョムを絡めるとい
うのが一般的な作り方です。

給食のヤンニョムチキンは、
コチジャンとトマトケチャップ
を混ぜ、食べやす
くしました。

味わって
食べて下さい！

世界のEDAMAME

インターネットを使った海外
からの和食についてのキーワ
ード検索で「すし」に次いで多
かったものは、なんと「枝豆」。
これは2013年「和食」がユネ
スコ無形文化遺産に登録され
たことで、検索会社が、海外での
英字入力回数を集計してわかっ
たそうです。

枝豆は大豆を未熟なうちに若
どりしたもので、大豆に豊
富なたんばく質やカルシウムの
ほか、野菜に多いビタミンCも
含まれているのが特徴です。海
外での日本食ブームで知名度が
世界級になった「EDAMAME」。
暑い夏のおかず旬の味を存分
に味わいましょう。

給食では、20
日と26日に枝
豆が登場します。

【給食献立表の見方】

- 献立名は太線・下線入り、その他は使っている食品名と1人分の分量(g)です。
- のマークの日は、スプーンも持参してください。
- のマークの日は、食缶のおかずがつきます。
- 食品名に☆印があるのは大東市の6大アレルギー(卵・乳・乳製品・小麦・えび・ナッツ・ごま、ごま油)です。
- はしは、忘れずに毎日持って来ましょう。
- 使った後は、きれいに洗って清潔にしておきましょう。

『加工食品のアレルゲンの記載について』
加工食品の食品名の後に()で記載しています。【例】パン(小麦・乳) ※ 乳は脱脂粉乳です。

	中学生の1人1食あたりの平均栄養摂取量										
	エネルギー kcal	たんばく質 %	脂質 %	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミ ン				食物繊維 g	塩分 g
						A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg		
平均栄養摂取量	815	15	27	344	3.1	252	0.67	0.55	32	4.9	2.2
学校給食摂取基準 (中学生)	830	エネルギーの 13~20% 以下	エネルギーの 25~30% 以下	450	4.0	300	0.50	0.60	30	6.5	2.5

作ってみよう
おすすめ給食レシピ

31日(月) 韓国風ヤンニョムチキン

【材料】(4人分)

鶏肉(もも)	240g	コチジャン	大さじ1
しお	少々	トマトケチャップ	大さじ1
こしょう	少々	さとう・みりん	小さじ1.5
にんにく	0.4	濃口しょうゆ	小さじ0.5
かたくり粉	30g	水	小さじ2
揚げ油	適量	ごま油	小さじ1.5
		白ごま	小さじ2/3

【材料の切り方】
鶏肉…一口大
にんにく…
みじん切り
青ねぎ…
5ミリ小口切り

【作り方】
①鶏肉はしお、こしょう、にんにくで下味をつける。
②①にかたくり粉をつけて160~170℃の油で揚げる。
③鍋にAの調味料、水を入れ煮立たせ、青ねぎ、白ごまを入れてタレを作る。
④②に③のタレをからめて完成です！！

☆学校給食の食材料は、保護者からの給食費のみで運営されています。給食費はきちんと入金しましょう。
☆気象状況などの影響で、一部食材が変更になることがあります。その場合は、学校を通じてお知らせします。