

令和4年

8・9月献立予定表

(B班)

倉敷市立第三福田小学校

		月	火	水	木	金
—— 献立によせて —— 長い夏休みが終わりました。生き生きとした元気な子どもたちがそい、学校が活気で満ち溢れています。 9月は夏の疲れが出る頃です。まだまだ残暑きびしい日々が続きそうですが、体調を崩さないよう、「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムをととのえて、健康管理をしましょう。 給食では、秋に入りおいしくなる旬の果物「ピオーネ」「マスカット」を献立にとり入れています。 【紹介献立】 マーボーなす 材料（4人分） 作り方 なす 160g ① なすは5mmのイチョウ切りにし、油で素揚げする。 油 適量 ② にんにくはみじん切りにする。 牛肉ミンチ 80g ③ 乾燥しいたけは水でもどし、5mmの角切りにする。にんじんとたまねぎはみじん切りにする。 豚肉ももミンチ 40g ④ 豆腐は2cm角に切る。 にんにく 1かけ ⑤ 熱したフライパンにサラダ油をひき、②と牛肉ミンチと豚肉ももミンチを入れ炒める。 サラダ油 小さじ1/2 ⑥ 肉に火が通ったら、③と砂糖を入れる。 乾燥しいたけ 4g ⑦ 食材に火が通ったら、豆腐と①のなすを入れる。 にんじん 40g ⑧ 調味料で味付けし、水溶き片栗粉を流し入れる。 たまねぎ 100g ⑨ 最後に、ねぎを入れたら完成。 豆腐 240g 砂糖 小さじ1強 豆板醤 適量 しょうゆ 大さじ1弱 オイスターソース 少量 赤みそ 大さじ1強 片栗粉 小さじ1 ねぎ 30g		29 季節の料理 なすのみそ豚丼 牛乳 こまつなとキャベツの炒め煮 冷凍みかん	30 パン 牛乳 チキンビーンズ ベーコンと小松菜のソテー	31 ごはん 牛乳 さわらの薬味ソースかけ 金平っ酢 えのきたけのみそ汁	1 季節の料理 ぶっかけうどん 牛乳 ちくわのいそべ揚げ 小松菜の炒め煮	2 世界の料理(中国) ごはん 牛乳 八宝菜 もやしの中華あえ
		5 ごはん 牛乳 肉じゃが 大豆とわかめの和え物	6 季節の料理 ドッグサンド 牛乳 とうがんスープ ヨーグルト	7 季節の料理 ごはん 牛乳 さけの香りみそかけ たきあわせ たまねぎと えのきたけのすまし汁	8 カレーライス 牛乳 にきあえ	9 ごはん 牛乳 マーボーなす はるさめサラダ
		12 郷土料理(沖縄県) ごはん 牛乳 豆腐チャンプル 昆布の酢の物 冷凍パイ	13 パン 牛乳 チリコンカン じゃがいものサラダ 日向夏ゼリー	14 玄米入りごはん 牛乳 いかのかりん揚げ 切り干し大根の煮つけ 油揚げのみそ汁	15 ベーコンときのこのスパゲッティ 牛乳 こまつなとキャベツのサラダ	16 ごはん 牛乳 さばの塩焼き 千草あえ えのきたけのすまし汁
		19 敬老の日	20 パン 牛乳 なすとじゃがいものミートソース焼き もち麦入り野菜スープ ブルーベリージャム	21 ハヤシライス 牛乳 にんじんとコーンのサラダ マスカット	22 ごはん 牛乳 若鶏のから揚げ キャベツの炒め煮 豆腐のみそ汁 いそわかめふりかけ	23 秋分の日 
		26 ビビンバ 牛乳 わかめスープ 冷凍みかん	27 パン 牛乳 あじのトマトソースかけ 粉ふき芋 レタスのスープ	28 季節の果物 ごはん 牛乳 豚肉のプルコギ キムチスープ ピオーネ	29 ごはん 牛乳 豆腐のチリソース煮 パンサンスー	30 郷土料理(岡山県) ごはん 牛乳 ままかりの南蛮漬け 小松菜の大豆あえ かぼちゃのみそ汁
献立は材料その他の都合により変更することがあります。						この月の栄養価 エネルギー-573 kcal たんぱく質25g