

日 曜	こんだてめい 食材等の都合により献立が変わることがあります。		はし スプーン フォーク	食品のはたらき					えいようか エネルギー(kcal) たんぱく質(g) しじつ(g) えんぶん(g)
				おもにエネルギーの もとになる食品 (きいろ)	おもにからだをつくる もとになる食品 (あか)	おもにからだのちようしを ととのえるもとになる食品 (みどり)			
24 月	まお 背割りコッペ パン	牛乳 ロングウイナーチリソースかけ ABCスープ いちごゼリーフルーツあえ	はし スプーン	パン マカロニ ゼリー	あぶら ウイナー ぶたにく ベーコン うずらたまご	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ きゃべつ コーン もも パイン	683 25.8 27.6 3.4
25 火	ごはん	牛乳 なすとトマトのカレー チキンナゲット(2) レモンソーダゼリー	はし スプーン	ごはん すいとん ゼリー	あぶら ぶたにく チキンナゲット	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ なす コーン にんにく しょうが	755 22.5 25.0 2.9
26 水	ごはん	牛乳 いわしの梅煮 きり干し大根の含め煮 すいとん	はし	ごはん すいとん さとう	あぶら いわしのうめに ぶたにく さつまあげ	牛乳	にんじん	だいこん こんにゃく ほししいたけ ねぎ まいたけ	647 23.2 14.6 2.7
27 木	ごはん	牛乳 あじの磯辺フライ きゃべつのおさづけ 肉じゃが	はし	ごはん じゃがいも さとう	あぶら あじのいそべ フライ ぶたにく	牛乳	にんじん いんげん	きゃべつ きゅうり たまねぎ しらたき	665 26.3 19.1 2.1
28 金	ごはん	牛乳 チーズはんぺんフライ くきわかめのごま酢あえ 豚汁	はし	ごはん じゃがいも さとう	あぶら ごま チーズはんぺん フライ ぶたにく とうふ みそ	牛乳 チーズ くきわかめ	にんじん	だいこん きゅうり ごぼう ねぎ	656 22.6 22.2 2.1
31 月	ごはん	牛乳 豚肉とごぼうの炒め煮 大根のおさづけ ワンタンスープ	はし	ごはん ワンタンのかわ	あぶら ごま ごまあぶら	牛乳	にんじん にら チンゲンサイ	ごぼう ねぎ えだまめ こんにゃく だいこん きゅうり たまねぎ もやし ほししいたけ	619 24.8 16.4 2.3
								月平均栄養量	671 24.2 20.8 2.6

★食事の前には、必ず手を洗いましょう。

※ () の中の数は
もりつけ数です

《8月の前橋産食材》

- アンダーラインのやさい
- 「肉じゃが」のぶたにく

★副菜再開のお知らせ

2学期の給食から、中止していた副菜(あえものやサラダ)の提供を再開します。



夏休みが終わり、2学期が始まって、まだまだ夏休み気分から抜け出せない人もいます。また、夏の疲れが出てくるころでもありますので、夜は早めに寝るように心がけて早起きをし、バランスのよい朝ごはんをしっかり食べて、もとの生活リズムを取り戻しましょう。



具のアレンジ

削り節にしょうゆを混ぜ、角切りチーズを合わせる。

しょうがのみじん切りをごま油で炒めてしょうゆを加え、刻んだたくあんと合わせる。

刻んだしば漬けと、いり卵を合わせ、ご飯に混ぜ込む。

焼きザケをほぐし、白ごまと一緒にご飯に混ぜ込む。



★のり代わりに、とろろ昆布や青菜漬、焼いた牛肉などで巻いてもおいしいですよ。

焼きおにぎり

このお好みの具を入れたおにぎりに、白ごまをたっぷりまぶして油をひいたフライパンで焼く。

このお好みの具を入れたおにぎりに、みそ(または、しょうゆ)をつけて、オーブントースターで焼く。

まだまだ暑い日が続いていますので、おにぎりはラップを使って握るなど、衛生管理に気を配りましょう。

ウイルスが体内に侵入してしまう感染経路の中でも手指を介して感染する接触感染があります。ドアノブや階段の手すりなどここにウイルスが付着しているかわかりません。手にウイルスが付着することを未然に防ぐのは困難です。感染症から身を守るための対策として、手からの侵入を遮断するために、きちんと手洗いがすることが重要です。