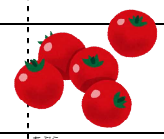
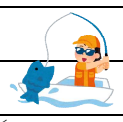
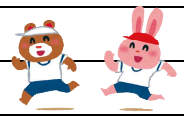
7月　給食献立表

小国町立小国小学校

日(曜日)	こんだて 給食がある日は、牛乳が１本つきます。	あかのたべもの おもに体をつくるはたらき 1群 肉・魚・卵・豆・豆製品など	2群 牛乳・小魚・海藻など	みどりのたべもの おもに体の調子を整えるはたらき 3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物・きのこなど	きいろのたべもの おもに力のもとになるはたらき 5群 ごはん・パン・めん・砂糖	6群 油など
1 水	コッペパン　**ハンバーグきのこソースがけ** ブロッコリーサラダ **コーンクリームスープ**	国産ミートハンバーグ ベーコン ベシャメルルウ	牛乳 プロセスチーズ 生クリーム	ブロッコリー にんじん パセリ	ぶなしめじ　エリンギ　キャベツ マッシュルーム　**玉ねぎ** レモン果汁　とうもろこし	コッペパン コーンスターチ	オリーブ油 無塩バター
2 木	**夏のちらし寿司** **鶏ごぼうすいとん汁**　ミニトマト	えび　錦糸玉子 鶏もも肉　油揚げ	牛乳	ミニトマト	とうもろこし　えだまめ **干ししいたけ**　大根　みつば ごぼう　ねぎ　糸こんにゃく	**ごはん**　砂糖 すいとん	
3 金	**ごはん**　おかあさんのカレーライス フルーツポンチ	豚こま肉	牛乳 パルメザンチーズ	にんじん	玉ねぎ　にんにく　グリンピース パイン　甘夏柑　マンゴー みかん　アロエ　ナタデココ	**ごはん** じゃがいも	油
6 月	**ごはん**　いわし梅醤油煮 にんじんのしりしり **キャベツとひき肉の味噌汁**	ツナ　炒り玉子 豚ひき肉　**味噌** いわし	牛乳	にんじん	もやし　しょうが ねぎ　ぶなしめじ キャベツ　**干ししいたけ**	**ごはん** 砂糖	油
7 火	七夕献立 **ひじきごはん**　スターポークミンチカツ 甘夏柑とレタスのサラダ 冷たい七夕そうめん汁　七夕ソーダゼリー	スターポークミンチカツ 星型なると	牛乳 ひじき	オクラ	甘夏柑　レタス なめこ みつば 	**ごはん**　そうめん 七夕ソーダゼリー	白ごま 油
8 水	食パン　チキンのグリル レタスとトマトのサラダ きのこのクリームスープ	鶏もも肉　ベーコン ベシャメルルウ	牛乳	トマト にんじん パセリ	レモン果汁　レタス きゅうり　ぶなしめじ 玉ねぎ　マッシュルーム	食パン　砂糖 コーンスターチ	オリーブ油 油 無塩バター
9 木	**こうや豆腐のそぼろ丼** 青のりいその風味いっぱい汁 ソフール（プレーン）	豚ひき肉　こうや豆腐 絹ごし豆腐	牛乳　あおさ わかめ　こんぶ ソフール(プレーン)	にんじん	しょうが　玉ねぎ たけのこ	**ごはん**　砂糖	油
10 金	**ごはん**　さくさくあじフライ キャベツと鶏の和えもの **なめこと大根の味噌汁**　高野豆腐	あじフライ 鶏ささみ肉　**味噌** 高野豆腐	牛乳	にんじん 小松菜	きゅうり　キャベツ **なめこ**　大根 玉ねぎ	**ごはん**	油
13 月	**ごはん**　揚げ鶏のレモン漬け キャベツのお浸し **わらびとじゃがいもの味噌汁**	鶏もも肉　**味噌**	牛乳	にんじん	レモン果汁　もやし キャベツ　**わらび** ねぎ	**ごはん**　かたくり粉 砂糖　じゃがいも	油 白ごま
14 火	**ごはん**　いかのつけ焼き 具だくさんきんぴら **玉ねぎと厚揚げの味噌汁**　アセロラゼリー	さつま揚げ　いか 生揚げ　**味噌**	牛乳	にんじん ほうれん草	しょうが　ごぼう 大根　玉ねぎ	**ごはん**　砂糖 板こんにゃく アセロラゼリー	白ごま ごま油　油
15 水	**てりやきチーズバーガー** **具だくさんカレースープ** 庄内砂丘アンデスメロン	国産ミートハンバーグ **味噌**　ベーコン **白大豆**	牛乳 スライスチーズ	にんじん パセリ	レタス　キャベツ 玉ねぎ　にんにく 庄内砂丘アンデスメロン	切れ目入りバンズパン 砂糖　じゃがいも 金時豆	無塩バター
16 木	**ごはん**　**まぐろと大豆のごま味噌がらめ** **鶏のうまみ汁** 味つけのり　バナナ	まぐろ　**白大豆** **味噌**　鶏もも肉 油揚げ	牛乳 味つけのり		しょうが　にんにく 大根　ねぎ **干ししいたけ**　バナナ	**ごはん**　かたくり粉 砂糖	油 白ごま
17 金	地産地消の日 **たかきびごはん**　いわなの甘露煮 れんこんごまマヨサラダ　冷たいだし汁	いわな	牛乳	にんじん オクラ	れんこん　もやし　なす とうもろこし　きゅうり　ねぎ	**ごはん**　**たかきび**	白ごま ノンエッグマヨネーズ
20 月	**ごはん**　白身魚フライねぎ醤油がけ いろどりゆで野菜　**里いもと豚肉の味噌汁**	ホキ　豚こま肉 **味噌**	牛乳	にんじん	ねぎ　キャベツ　もやし とうもろこし　**干ししいたけ**	**ごはん**　里いも 板こんにゃく	油
21 火	土用の丑の日献立 **穴子の混ぜごはん**　ほたてのすまし汁 **揚げなすといんげんの味噌炒め**	穴子　錦糸玉子 豚こま肉　**味噌** 絹ごし豆腐　ほたてがい	牛乳 こんぶ	みつば かぼちゃ いんげん	なす	**ごはん**　砂糖	油
22 水	冷やし中華そば　ジャンボ肉団子 冷凍パインコンポート	ロースハム ジャンボ肉団子	錦糸玉子 牛乳 わかめ		きゅうり	中華めん 冷凍パインコンポート	白ごま
23 木	海の日  						
24 金	スポーツの日						
27 月	**糸こんチャプチェ丼** 鶏団子スープ　りんごゼリー	豚こま肉 鶏肉団子	牛乳	にんじん 赤ピーマン チンゲンサイ	玉ねぎ　**きくらげ** たけのこ　糸こんにゃく 黄ピーマン	**ごはん**　かたくり粉 りんごゼリー	油　ごま油 白ごま
28 火	**ごはん** **２色の大豆ドライカレー** ラ・フランスコンポート	豚ひき肉 **白大豆**　**青大豆**	牛乳 生クリーム	にんじん	玉ねぎ　とうもろこし にんにく　しょうが	**ごはん** 小麦粉	油 無塩バター
29 水	冷やしうどん パリパリ春巻き　オレンジ	ロースハム 錦糸玉子	牛乳 わかめ		きゅうり　オレンジ	うどん 砂糖	白ごま　油
30 木	**ちぎり梅ごはん**　厚焼玉子 もやしと小松菜のおひたし　**冷たい味噌汁**	厚焼玉子　**味噌**	牛乳　のり ちりめん	小松菜　にんじん オクラ	梅干し　大根 もやし　きゅうり	**ごはん**	白ごま
31 金	**牛肉スタミナ丼**　フルーツポンチ	牛かた肉 牛細切り肉	牛乳	赤ピーマン	玉ねぎ　にんにく　黄ピーマン 糸こんにゃく　パイン　甘夏柑 みかん　アロエ　ナタデココ	**ごはん**　砂糖	油

◆都合により献立が変更になることがあります。また、新型コロナウイルス感染症の影響により、給食が停止になる可能性があります。

◆みなさんが給食で食べているごはんは、**小国産**の「**はえぬき一等米**」です。　◆**太文字**は小国でとれたおいしい食材が届く予定です。

◆毎月19日付近は「**地産地消の日**」として、なるべく**小国産の食べ物**を使うようにしています。小国町でとれた新鮮でおいしい食べ物をよ～く味わって食べましょう！

7がつ いただきま～す

令和２年度７月号
小国町立小国小学校
栄養教諭　八木遥

給食が始まって約1ヶ月

給食の新しいルールにも慣れてきました

１年生はこれまで先生方がしていた盛りつけを自分たちで盛りつけ始めました。

1年1組

しゃべらずていねいに盛りつけることができていて、すばらしいです★

エプロンや三角きんもしっかりおりたたんでかたづけていますね★

1年2組

石けんを使ってていねいに手洗い慣れた手つきです

アルコール消毒も忘れずに「シュッ」

まどを開けて換気もします

もちろんソーシャルディスタンス！
同じ方向を向いてもぐもぐ食べます

6年1組

マスクは「いただきます」までとりません
食べている間、おしゃべりはがまんです

6年2組

⚠夏バテ注意報⚠

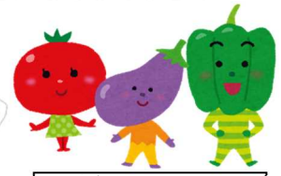
あつ～い夏をのりこえるための4つのポイント！

今年の夏はかなりあつくなるといわれています。元気に楽しくすごすために守りましょう！

1日3食しっかり食べよう

冷たい食べ物を食べすぎないようにしよう

早寝早起きしよう



夏野菜をたくさん食べよう

★「おいしかった！」という声がたくさん届いた献立のレシピをご紹介★

しゃきしゃきの食感とごまの風味が◎

れんこんサラダ

材料（4人分）

れんこん	・・・80ｇ	さとう	・・小さじ1/2
にんじん	・・・40ｇ	酢	・・小さじ1/2
きゅうり	・・・40ｇ	しょうゆ	・・・ 小さじ2
コーン	・・・30ｇ	白すりごま	・・・・ 20ｇ
とりささみ肉	・・・40ｇ		

作り方

① れんこんとにんじんはいちょう切り、きゅうりは輪切りにします。
② れんこん、にんじんを下ゆでし、よく冷ます。とりささみ肉はほぐします。
③ 調味料を合わせて、食材と和えて、できあがり★

あまじょっぱい味がやみつきのもと！

みそ豆

材料（4人分）

水煮大豆	・・・120ｇ	砂糖	・・・・12ｇ
かたくり粉	・・・・・8ｇ	味噌	・・・・16ｇ
揚げ油	・・・ 適量	みりん	・・・・・2ｇ

作り方

① 大豆の水をよく切って、かたくり粉をまぶし、素揚げします。
② 味噌、砂糖、みりん、適量の水を混ぜて、とろみがつくまで煮つめます。
③ 揚げた大豆とからめて、できあがり★