



令和7年度 8月 給食献立表



★太字は小国産食材です！

小国町立小国小学校

日 曜日	こ ん だ て ※給食がある日は、  が1本つきます。 ※都合により変更になることがあります。	あかのたべもの おもに体をつくるはたらき		きいろのたべもの おもに力のもとになるはたらき		みどりのたべもの おもに体の調子を整えるはたらき		栄養価 エネルギーたんぱく質 脂質塩分	
		1群 肉・魚・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・小魚・海藻など	5群 ごはん・パン・めん・砂糖・いも	6群 油・ごまなど	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物・きのこなど	小	中
21 木	 おむぎ ごはん 夏野菜カレー 海草サラダ 型抜きチーズ (いちご)	ぶたこまにく ロースハム	ぎゅうにゅう わかめ チーズ	ごはん おむぎ	あぶら	かぼちゃ にんじん カラーピーマン トマト	たまねぎ にんにく キャベツ なす きゅうり	649 23.9 23.9 2.8	809 28.7 27.6 3.6
22 金	 ごはん れんこんしゅうまい 夕顔のそぼろ煮 豆腐の味噌汁 山形のだし	れんこんしゅうまい とりひきにく もめんどうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	ごはん かたくり 地産地消の日	あぶら	にんじん オクラ	ゆうが おふ ななしめじ きゅうり みょうが えだまめ ねぎ なす	592 21.7 17.4 2.4	781 27.0 21.0 3.2
25 月	 ごはん さばサササ焼き ほうれん草のじゃこ和え もやしの味噌汁	さばサササやき みそ	ぎゅうにゅう あげちりめん	ごはん やきふ	しろいりごま	ほうれんそう にんじん こまつな	キャベツ もやし ぶなしめじ	595 24.0 23.1 1.8	753 28.9 26.5 2.2
26 火	 ごはん 豚肉の生姜焼き丼 根菜のごま汁 バナナ	ぶたこまにく もめんどうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	ごはん さとう じゃがいも	あぶら しろすりごま	カラーピーマン にんじん こまつな	たまねぎ ごぼう こんにゃく しょうが ほししいたけ バナナ	640 29.4 15.7 1.8	800 36.6 18.3 2.2
27 水	 米粉 コッペ ハムチーズカツ 夏野菜のバスササラダ オクラのスープ	ハムチーズカツ たまご	ぎゅうにゅう	こめこッペパン マカロニ	あぶら	トマト パジル オクラ	どうもろこし たまねぎ きゅうり えのきたけ	600 23.6 25.0 3.3	881 33.3 33.9 4.7
28 木	 ごはん 鶏肉の香味焼き ゆかり和え 野菜の中華スープ ぶどうゼリー	とりももにく とりひきにく なると	ぎゅうにゅう	ごはん さとう ぶどうゼリー	ごまあぶら しろいりごま	にんじん しそ ちんげんさい	にんにく きゅうり きくらげ キャベツ たけのこ ねぎ	566 24.0 18.5 1.8	719 29.8 21.7 2.3
29 金	 ごはん シイラフライ もやしの塩ナムル じゃがいもとわらびの味噌汁	シイラフライ あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	ごはん じゃがいも	あぶら ごまあぶら しろいりごま	こまつな にんじん	もやし ぶなしめじ わらび	561 22.6 17.0 1.8	721 27.6 20.1 2.3



作ってみよう！ ～夏のおすすめメニュー～

カラフルな夏野菜がたくさんとれる時期になりました。今回紹介する献立は夏野菜をたっぷり使った煮込み料理です。
ラトウユはフランス南部プロヴァンス地方のニースの郷土料理です。
夏野菜には、温かくして食べても体を適度に冷やす効果があり、自然のクーラーのような役割をしてくれます。
今年も猛暑の予報です。どうしても冷たくてさっぱりしたものが食べたくなりがちです。
そんな時にはぜひラトウユを！たっぷり野菜を摂れることができおすすめです！



ラトウユ

材料 【4人分】

なす	100g (1本)
玉ねぎ	120g (Lサイズ1/2こ)
ズッキーニ	80g (1/2本)
パプリカ (何色でも)	40g (1/4個)
セロリ	10g
にんにく	1.2g
サラダ油 (オリーブオイル)	3g
水煮トマト	80g
白ワイン	6g (大1と少し)
コンソメ (顆粒)	2g
塩	1.2g (小さじ1/4)
こしょう	少々
さとう	少々

色鮮やかで、元気が出そうな料理です。

パプリカは赤でも黄色でもオレンジでもなんでもOK。何色か混ぜればさらに彩り良くなります。

作り方

1. にんにくはみじん切りかすりおろす。(チューブのものでも)
2. なすとズッキーニは2cm厚さの銀杏切りにする。
3. 玉ねぎとパプリカは1.5cm位の角切りにする。
4. セロリは薄切りにする
5. フライパンに油を入れ、にんにくを加えてから火にかける。
6. にんにくのいい香りがしてきたら、玉ねぎを加え透き通るまで炒める。
7. なす・ズッキーニ・パプリカを加え炒め合わせる。
8. 水煮トマト・白ワイン・セロリを加え煮る。水分が足りないようなら少し足す。
9. コンソメ・塩・こしょう・砂糖で調味し、煮込む。

味見をし、酸味が強いようなら、砂糖やトマトケチャップで調整してください。

塩こしょうをして焼いた白身魚や鶏肉にかけて、パスタのソースにしてなど楽しみ方は様々です。(我が家では、パスタにかけるのが人気です！)
作り置きにもいいですよ。

