



# 令和2年8月 学校給食献立表

☆毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日～」です。

給食回数11回

稲沢市立明治中学校

曜日	月	火	水	木	金
献立名	3日 ヘルシーバーグのおろしソース プチゼリー ご飯 おろのみそ汁	4日 ショーロンポー2個 チーズ入り小魚 しょうゆラーメン	5日 夏色ゼリー和え なすカレーライス	6日 ぶどうゼリー クロスロールパン キャロットポタージュ	7日 ふりかけ ご飯 ゆばのすまし汁
	赤 ヘルシーバーグ 鶏肉 豆腐 油揚げ みそ	赤 豚肉 なたと ショーロンポー	赤 豚肉	赤 ベーコン パンプキンサンブルエッグ	赤 鶏肉 ゆば かまぼこ 豆腐 さけ
	緑 牛乳 にんじん おくら	緑 牛乳 小魚 にんじん チンゲンサイ	緑 牛乳 にんじん	緑 牛乳 にんじん パセリ	緑 牛乳 にんじん
	黄 大根 えのきたけ 玉ねぎ ご飯 砂糖 洋梨ゼリー	黄 白菜 もやし にんにく 中華めん	黄 玉ねぎ なす エリンギ にんにく パイン 黄桃	黄 玉ねぎ	黄 えのきたけ 玉ねぎ ねぎ
献立名	24日 ドライカレーの具 ピーンズドライカレー 野菜スープ	25日 まっ茶わらびもち あじフリッター 2個 冷やしうどん つゆ	26日 厚揚げの肉みそかけ2個 りんごゼリー ご飯 かきたま汁	27日 トロピカルココ 型抜きチーズ ミニロールパン ペンネイタリアン	28日 揚げギョーザ3個 オレンジ ご飯 マーボー豆腐
	赤 豚肉 大豆 ベーコン	赤 かまぼこ 鶏肉 油揚げ 卵 あじフリッター	赤 厚揚げ 鶏肉 みそ たまご かまぼこ 豆腐	赤 ウインナー	赤 豆腐 豚肉 みそ ギョーザ
	緑 牛乳 にんじん ピーマン トマト パセリ	緑 牛乳 にんじん	緑 牛乳 にんじん	緑 牛乳 チーズ にんじん ピーマン トマト	緑 牛乳 にんじん
	黄 にんにく 玉ねぎ とうもろこし マッシュルーム 麦ご飯 じゃがいも 油 ルウ	黄 しいたけ 大根 白玉うどん 砂糖 わらびもち	黄 ねぎ えのきたけ しいたけ ご飯 砂糖 でんぷん りんごゼリー ごま	黄 玉ねぎ アロエ 黄桃 パイン パン ペンネ ナタデココ オレンジジュース 油	黄 玉ねぎ ねぎ しいたけ たけのこ にんにく しょうが オレンジ ご飯 砂糖 でんぷん 油

献立名	31日 ジャージャー丼の具 アイスセレクト ジャージャー丼 わかめスープ	イラスト: 2人の子供が夏祭りに参加している様子
	赤 豚肉 豆腐 アイスセレクト	1群 たんぱく質
	緑 牛乳 わかめ にんじん にはら	2群 無機質
	黄 玉ねぎ たけのこ もやし しいたけ とうもろこし ご飯 砂糖 アイスセレクト ごま	3群 カロテン (緑黄色野菜) 4群 ビタミンC (その他の野菜・果物) 5群 炭水化物 6群 油脂類

### ☆作ってみよう! ピーンズドライカレー☆

【材料(4人分)】

- 豚ひき肉 160g
- 油 (炒め用)
- クラッシュ大豆 40g
- にんにく ひとかけ
- 玉ねぎ 小1個
- にんじん 小1本
- カレールー 28g (固形であれば 1かけ)
- カレー粉 大さじ1/2
- ◎トマトケチャップ 大さじ1
- ◎ソース 大さじ1/2

【作り方】

- ① にんにくはみじん切り、たまねぎは粗目のみじん切り、にんじんは小さめの角切りにする。
- ② フライパンに油をひき、にんにくを炒めかおりをつけ、豚ひき肉を炒める。
- ③ 火が通ったら、たまねぎ、にんじん、大豆、カレー粉を加え炒める。
- ④ ◎の調味料を加え、ひと煮立ちさせる。
- ⑤ 水で溶いたカレールーを加え煮込む。
- ⑥ 塩・こしょうで味を整える。

**完成**

## 夏に気をつけたら食中毒

暑くなると食べ物が腐ったり、カビが生えたりしやすくなります。夏場は食品の取り扱いが必要です。

食中毒予防の3原則—食中毒菌を「つけない・増やさない・やっつける」を守って、食中毒を防ぎましょう。

- ① つけない**  
手、調理器具、野菜などは、よく洗う。
- ② 増やさない**  
生鮮食品や料理は、冷蔵庫・冷凍庫で保管する。
- ③ やっつける**  
肉や魚は、中心部までしっかり加熱する。

## 夏の食べ物漢字クイズ

夏に美味しい食べ物を、口の中に漢字で書いてみよう! バラバラになった漢字カードがヒントです!

⑥	⑤	④	③	②	①
□	□	□	□	□	□
た	う	す	か	き	え
ち	に	い	ぼ	ゆ	だ
う	お	も	わ	い	あ
魚	も	も	わ	い	あ

南	海	瓜	鯛	太	瓜	胆	鮎
魚	刀	胡	桃	西	枝	豆	瓜

料⑥ 鱧⑧ 鰻② 巻① 羊⑨ 甜⑨ 海⑨ 西⑦ 豆⑦ 胆⑦ 鮎② 豆① 料① (左)

赤: おもに体をつくるもの 緑: おもに体の調子を整えるもの 黄: おもに熱や力のもとになるもの  
 ※8月の献立は、食中毒予防に配慮した献立になっています。 ※都合により、献立内容が変更になることがあります。