

令和7年 8月給食献立予定表



大田学校給食共同調理場

日	曜	献立名	牛乳	主 な 材 料						エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 食塩相当量 (g)	
				<赤>体をつくる		<緑>体の調子をととのえる		<黄>熱や力になる		美東小	美東中
				1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 乳製品 小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 米 パン めん いち・砂糖	6群 油脂		
25	月	2学期の給食が始まります。よくかみ、味わっていただきます。 									
26	火	セルフハンバーガー	○	ハンバーグ	牛乳	にんじん	キャベツ	パン さとう		680	794
		スパゲティ入りトマト煮		ベーコン 大豆	トマト にんじん	キャベツ たまねぎ	スパゲティ じゃがいも	油	28.5	33.2	
		ドライカレー	○		牛乳			市内産米 県産押し麦		599	737
コンソメスープ	とり肉			にんじん こまつな	たまねぎ とうもろこし	じゃがいも		22.3	27.1		
27	水	麦ごはん いわしの梅煮	○	いわしの梅煮	牛乳			市内産米 県産押し麦		613 25.1 2.2	792 32.3 2.9
		野菜のごま炒め		ベーコン	にんじん	キャベツ もやし とうもろこし		油 ごま			
		キムチ汁		県産豆腐 県産麦みそ	にんじん ほう れん草	キャベツ ごぼう キムチ	じゃがいも				
28	木	麦ごはん	○		牛乳			市内産米 県産押し麦		652 28.1 2.1	790 34.6 2.7
		ゴーヤチャンプル		県産豆腐 とり肉 たまご	ゴーヤ	もやし たまねぎ	さとう	油			
		沖縄そば汁		豚肉 かまぼこ	にんじん ねぎ	たまねぎ 冷凍パイ ン	沖縄そば さとう	油			
29	金	麦ごはん	○		牛乳			市内産米 県産押し麦		595 24.0 1.7	730 29.0 2.2
		夏野菜のスタミナ炒め		豚肉 赤みそ	青ピーマン にんじん	なす キャベツ た まねぎ とうもろこ し しょうが にん じく	さとう	油 ごま			
		かぼちゃのみそ汁		県産豆腐 油あげ 県産麦みそ	わかめ	かぼちゃ こま つな	えのき	じゃがいも			

*材料の都合により、献立は一部変更になることがあります。

*学校給食に使用している県産食材は「学校給食県産食材利用拡大事業」により、JA山口県、水産関係団体、山口県などから一部助成を受けています。

大田調理場からのお知らせ

2月期から食器の種類が変わります。

まず、主菜や和え物が入っている皿は、緑のチェック柄から、オレンジのチェック柄のものになります。そして、美東小学校は、カレー皿が一回り大きなサイズになります。

また、カレーは、今までカレー皿に入れたご飯にそのままルーをかけていましたが、これからは温食の食器がつかます。配膳をする時は、カレーのルーを温食の皿に入れましょう。食べるときに自分でルーをご飯にかけるようにしましょう。

この変更は、美祢市学校給食センターに合わせていくためです。徐々に慣れていきましょう。変更したお皿は、すべて新しいものを購入していただきました。すべての食器・食缶を大事に使用していきましょう。



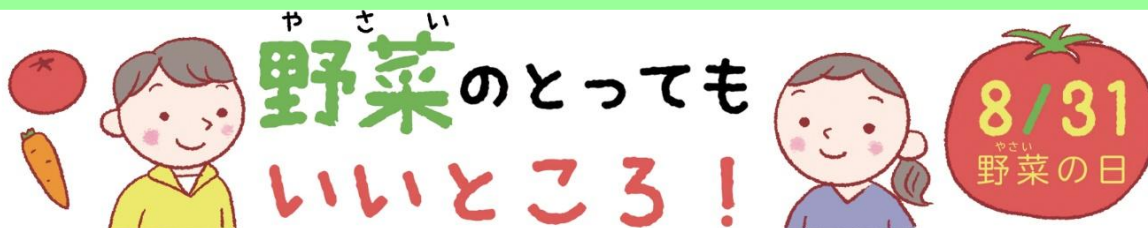
うらめん しょういく
裏面は食育だ
けいさい
よりを掲載し
ています。



8月のこぶっちゃん給食はありません。次回は9月！お楽しみに♪



令和7年度8月
大田調理場



スーパーには、^{いま}旬の夏野菜がたくさん並んでいます。また、^{おうち}家庭で夏野菜を育てている方も多いのではないのでしょうか？^{おうち}大田調理場で1学期に給食で登場した夏野菜を使ったレシピを掲載します。是非参考にしてください。

☆分量は、小学生中学年 1人分です。

夏野菜 きゅうり

～棒棒鶏（バンバンジー）～

【材料】きゅうり20g にんじん7g もやし25g 鶏ささみ12g
☆油1g ☆上白糖0.8g
☆こいくちしょうゆ1.5g ☆穀物酢2.5g
☆塩0.1g ☆すりごま1g

【作り方】

- ①鶏ささみはよくゆでて、冷まし、手でほぐす
- ②きゅうりとにんじんは千切りにする
- ③きゅうり、にんじん、もやしはサッとゆでて冷ます
- ④①と③と☆の調味料を混ぜ合わせたものを入れて和える

○調味料に練りごまを足したり、ゴマドレッシングに置き換えてもおいしいです！



夏野菜 オクラ

～オクラとツナのサラダ～

【材料】オクラ15g ツナ8g キュウリ10g
キャベツ20g コーン4g
☆酢1.5g ☆上白糖0.5g ☆塩0.3g
☆油1g ☆こしょう少々

【作り方】

- ①オクラは3等分斜めに切り、キャベツは薄めの輪切り、キュウリは千切りにする
- ②オクラ、きゅうり、キャベツはサッとゆでて冷ます
- ③②にツナとコーンを入れ、☆の調味料を混ぜあわせたものを入れて和える

○給食では、トマトピューレを使いますが、ご家庭ではくし形に切ったトマトを入れたり、半分に切ったミニトマトを入れたりしてもおいしいです！



夏野菜 なす・トマト

～なすとトマトのミートスパゲッティ～

【材料】牛豚ひき肉25g なす12g にんじん10g たまねぎ30g しめじ5g えのき5g
★おろししょうが0.4g ★おろしにんにく0.4g レンズ豆7.5g
乾燥スパゲッティ麺40g ★油1g ☆トマトピューレ20g ☆ケチャップ20g
☆ウスターソース2g ☆塩0.5g ☆こしょう少々

【作り方】

- ①なすは幅のある半月切り、にんじんとたまねぎは粗みじん切りに切る
- ②★油をひき、★しょうが★にんにくを入れ、牛豚ひき肉を炒める
- ③たまねぎ⇒にんじん⇒なすの順に入れ、火が通ったらしめじ、えのき、レンズ豆を入れる
- ④☆の調味料を入れて煮込む
- ⑤スパゲッティ麺を茹でる。少し固めで取り上げる
- ⑥④に⑤を入れ、混ぜ合わせる

