

	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる		緑の仲間 体の調子を整える		黄の仲間 熱や力の元になる		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量			
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	小学校	中学校	kcal	g
20 金	ご飯	○	もずくのみそ汁 手作りハンバーグ ごまブロッコリー	木綿豆腐, みそ, 豚ひき肉, 牛ひ き肉, 液卵, 糸削 り	牛乳, もずく	ブロッ コリー, にんじ ん	たまねぎ, ねぎ, ソテーオニ オン, ホールコーン	金芽米, パン 粉, 三温糖	白いりごま		806		
23 月	ご飯	○	吉野汁 しいら西京みそ漬焼き カリポリサラダ ももっこゼリー	鶏もも肉, 油あ げ, しいら西京 みそ漬焼き	牛乳	にんじん, こ まつな	切りごぼう, はくさい, きゅ うり, だいこん	金芽米, でん ぷん, ももっ こゼリー	ごま油, 白い りごま	573 27.4 12.7 1.9	723 34.8 14.5 2.4	kcal g g g	
24 火	ご飯	○	かぼちゃのみそ汁 和風梅チキン 寒天サラダ	油あげ, みそ, 鶏 もも肉	牛乳, 寒天, 揚 げちりめん	かぼちゃ, モ ロッコいんげ ん	たまねぎ, ねり梅, キャベツ, きゅうり	金芽米, でん ぷん, 上白糖	米油	631 26.0 19.9 2.7	818 33.4 23.6 3.5	kcal g g g	
25 水	ご飯	○	ポークカレー シーザーサラダ すいかポンチ	豚もも肉	牛乳, パルメ ザンチーズ, 白寒天	にんじん, 赤 ピーマン, プ ロッコリー	しょうが, にんにく, たまね ぎ, りんごピューレ, キャベ ツ, きゅうり, 黄ピーマン, シ モン汁, すいか, もも缶	金芽米, じゃ がいも, カレ ールウ, 三温 糖, クルトン	米油, ノンク マ ネー	675 24.8 19.8 2.2	865 30.5 23.6 2.8	kcal g g g	
26 木	レーズンパン	○	はるさめスープ サクフライ 大豆のサラダ	鶏むね肉, さけ, 大豆, ツナレト ルト	牛乳, 乾燥わ かめ	こまつな, に んじん	干しぶどう, もやし, ホール コーン, キャベツ, きゅうり	コッペパン, マロニー, 薄 力粉, パン粉	ごま油, 米油	682 33.4 24.7 3.1	862 42.6 30.1 4.1	kcal g g g	
27 金	ご飯	○	わかめスープ ビビンバ丼 もやしのナムル	木綿豆腐, 豚も も肉, みそ	牛乳, 乾燥わ かめ	にんじん, ほ うれんそう	しめじ, ねぎ, たけのこ水煮, ぜんまい水煮, もやし	金芽米, 三温 糖	ごま油, 米油, 白いりごま	557 26.3 15.2 2.1	717 32.4 18.0 2.8	kcal g g g	
30 月	ご飯	○	四川スープ 揚げ餃子 パンパンジーサラダ	豚ひき肉, 餃子, ささみフレーク	牛乳	にら, にんじ ん	たまねぎ, たけのこ水煮, も やし, キャベツ, きゅうり	金芽米, 三温 糖	米油, 白いり ごま, 白すり ごま, ごま油	648 21.4 25.0 1.9	857 26.8 31.3 2.5	kcal g g g	
31 火	ご飯	○	卵とコーンのスープ 豚肉のしょうが炒め 和風サラダ	液卵, 豚もも肉, ほたてフレーク	牛乳, プチド リップ, 角刻 みのり	こまつな, 赤 ピーマン, 青 ピーマン, に んじん	ホールコーン, コーンベース ト, たまねぎ, ねぎ, しょう が, もやし, キャベツ, きゅう り	金芽米, コー ンスターチ	米油	548 26.6 14.6 2.2	701 33.1 16.8 2.8	kcal g g g	

夏休みに作ってみよう！波田給食センターおすすめレシピ

人気の主菜

副菜を毎食食べましょう！

鶏肉のマーマレード焼き

<材料>(作りやすい量)

鶏もも肉 1枚(6切に切る)
にんにく 少々
しょうゆ 小さじ2
赤ワイン 小さじ2
マーマレードジャム 25g
塩 ひとつまみ、こしょう 少々

<作り方>

- ①鶏肉に調味料で下味をつける。
- ②オーブン230℃で20分焼く。

ごまブロッコリー

<材料>(作りやすい量)

ブロッコリー 1房(250g)
にんじん 40g
ホールコーン 80g
薄口しょうゆ 大さじ1強、白いりごま 大さじ1

<作り方>

- ①野菜を切ってゆでる。
- ②調味料とごまで和える。

シーザーサラダ

<材料>(作りやすい量)

キャベツ 250g、きゅうり 1本
赤パプリカ 1/2個、黄パプリカ 1/2個
ブロッコリー 1/2房
レモン汁 大1、塩 ひとつまみ
黒こしょう 少々、砂糖 小さじ2/3
油 大さじ1、マヨネーズ 大さじ1強
粉チーズ 大さじ3、クルトン 40g

<作り方>

- ①野菜を切ってゆでる。
- ②調味料と粉チーズで和える。
- ③食べる直前にクルトンをのせる。

四川スープ

<材料>(4人分)

豚ひき肉 40g
玉ねぎ 80g
にら 20g
たけのこ 40g
もやし 40g
鶏ガラスープ 400cc
こいくちしょうゆ 大さじ2/3
トウバンジャン 少々

<作り方>

- ①材料を切る。
- ②鶏ガラスープ(水400ccに鶏ガラだしの素を小さじ1溶かしたもの)で材料を煮て味付けする。

ABCスープ

<材料>(4人分)

ベーコン 30g
にんじん 20g
たまねぎ 120g
チンゲンサイ 40g
ABCマカロニ 20g
鶏ガラスープ 400cc
うすくちしょうゆ 大さじ2/3、黒こしょう 少々

<作り方>

- ①ベーコンと野菜を切る。
- ②鶏がらスープで①を煮る。
- ③ABCマカロニを加える。
- ④味付けて完成。

波田学校給食センターホームページのQRコードです。毎月の献立表はこちらからもご覧になれます。「季節の献立を紹介します」の内容も、月に1回更新していますのでご覧ください。給食の写真と中学校のひとくちメモ(放送原稿)が掲載されています。


