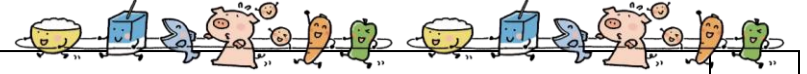


8月献立表



日 曜日	献立名	主な材料名						その他の材料(調味料など)	エネルギー (Kcal) 食塩 (グラム)
		主に血や筋肉、骨になる		主に体の調子を整える		主にエネルギー源になる			
毎日	牛乳	1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミンC, 他	5群 炭水化物	6群 脂質		
3月	ごはん		牛乳			ごはん			
	あじフライ(ソース)	あじ 卵				小麦粉 パン粉	油	中濃ソース	843
	添え野菜(ドレッシング)			人参	キャベツ			玉ねぎドレッシング	2.3
	あおさの味噌汁	豆腐 みそ	あおさのり		えのきたけ 玉ねぎ			削り節	
4火	ごはん					ごはん			
	プルコギ	豚肉		パプリカ なら	にんにく 生姜 玉ねぎ しめじ	砂糖	油	酒 しょう油 コチュジャン こしょう	766
	ナムル(ドレッシング)				もやし きゅうり			韓国ナムルドレッシング	2.5
	ねぎ塩スープ	鶏肉 あさり		人参 こまつな	にんにく たけのこ ねぎ		油	酒 しょう油 塩 がらスープ	

夏期休業 5日(水)~18日(火)まで

*8月の牛乳は乳飲料に変更になることがあります。

19水	ごはん					ごはん			
	ポークカレー	豚肉		人参	にんにく 生姜 玉ねぎ	じゃが芋 砂糖 小麦粉	油	酒 塩 カレー粉 チャツネ ケチャップ しょう油 ガラムマサラ ポークブイオン	861
	ブロッコリーのガーリックソテー	ベーコン		ブロッコリー	しめじ にんにく		油	ワイン 塩 こしょう しょうゆ	2.5
	冷凍みかん				みかん				
20木	ごはん					ごはん			
	春巻き	大豆		人参		春巻きの皮 春雨	油		883
	大根と豆苗のサラダ(ドレッシング)			豆苗	大根 枝豆			中華ドレッシング	2.5
	麻婆豆腐	豆腐 豚肉 みそ			ねぎ 椎茸 たけのこ 生姜 にんにく	砂糖 てん粉	油	しょう油 豆板醤 甜麺醤 がらスープ	
21金	ごはん					ごはん			
	鶏肉のバーベキューソース	鶏肉			玉ねぎ 生姜 にんにく	砂糖		しょう油 酒 アップルソース	883
	グリーンサラダ(ドレッシング)				キャベツ きゅうり			サウザンアイランドドレッシング	2.2
	コーンクリームスープ	ベーコン	牛乳 クリーム	人参 ブロッコリー ほうれん草	玉ねぎ スイートコーン		油	コーンペースト ベシャメルソース 塩 こしょう コーンポタージュ チキンブイオン	
24月	ごはん					ごはん			
	ビビンバ(肉味噌)	豚肉 大豆 みそ			にんにく 生姜	砂糖	油	酒 しょう油 みりん コチュジャン	786
	ビビンバ(炒り卵)	卵				てん粉	油		2.6
	もやしのサラダ(ドレッシング)			人参 なら	もやし			塩ドレッシング	
	チンゲンサイのスープ	鶏肉		チンゲン菜	玉ねぎ 椎茸 生姜	春雨	油	酒 がらスープ しょう油 塩 こしょう	
25火	ごはん					ごはん			
	サバの生姜煮	さば			生姜	砂糖		しょう油 酒 みりん	886
	わかめ和え(ドレッシング)		わかめ		スイートコーン きゅうり			梅かつおドレッシング	2.9
	豆乳味噌汁	豚肉 生揚げ みそ 豆乳		こまつな 人参	ごぼう ねぎ	こんにゃく	油	酒 削り節	
26水	ちゃんぽん麺(中華めん)					中華めん			
	ちゃんぽん麺(ちゃんぽんスープ)	豚肉 なんと あさり えび いか ほたて		人参	生姜 椎茸 玉ねぎ もやし	てん粉	油	酒 しょう油 塩 こしょう がらスープ	896
	ショーロンポー②	豚肉			キャベツ 玉ねぎ	ショーロンポーの皮			3.8
	れんこんサラダ(ドレッシング)				れんこん キャベツ 枝豆	砂糖		しょう油 酒 ごまドレッシング	
	デザート					白桃ジュレ			
27木	ごはん					ごはん			
	鶏肉のからあげ	鶏肉			生姜 にんにく	てん粉	油	酒 しょう油	854
	ひじきの炒め煮	豚肉	ひじき	人参		しらたき 砂糖	油	酒 みりん しょう油	2.3
	かぼちゃの味噌汁	油揚げ みそ		かぼちゃ こまつな	玉ねぎ しめじ			削り節	
28金	ごはん					ごはん			
	ハンバーグカレーソース	鶏肉 豚肉			玉ねぎ マッシュルーム		油	カレールー ケチャップ トマトピューレ 塩 カレー粉 ウスターソース	808
	粉ふきいも			パセリ		じゃが芋		塩 こしょう	2.1
	オニオンチーズエッグスープ	ベーコン 卵	チーズ	ほうれん草 人参	玉ねぎ スイートコーン ズッキーニ	パン粉		塩 こしょう チキンブイオン	
31月	ごはん					ごはん			
	鶏肉の塩麹炒め	鶏肉		なら	にんにく 生姜 しめじ ねぎ	しらたき	油	塩麹 酒 みりん 七味唐辛子	821
	キャベツの和え物(ドレッシング)			こまつな	キャベツ			和風ドレッシング	2.0
	豚汁	豚肉 豆腐 みそ		人参	ごぼう 玉ねぎ	里芋	油	酒 削り節	

*天候等により、使用する食材が変更になることがあります。
 *加工食品は主要な材料を記載しています。
 *スプーン・フォークの欄は紙面の都合上記載をしております。メニューによりご持参ください。
 *衛生管理を徹底し、サラダや和え物の材料は全て加熱調理して提供します。
 ◎不明な点は給食センターへお問い合わせください。Tel:0297-82-3363

保護者の方へ

保護者の皆様方には、日頃から給食へのご理解ご協力いただき誠にありがとうございます。
 さて、今年度から給食をより身近に感じていただくために、取手市ホームページの『月・木・SAY 職員のささやき』にて毎日の給食や、調理の過程などの情報をUPしています。
 普段ご覧いただけない給食センターの内部の様子を写真付きで載せているので、ぜひ毎日チェックしてみてください。

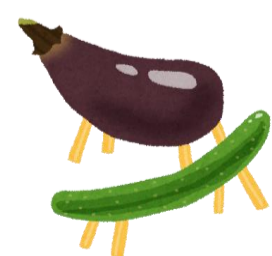
センター長のささやき an an



☆食べものクイズ☆

農業が盛んな茨城県の多くの地域では、お盆になすときゅうりをお供えします。これらの野菜は、ある動物の代わりとされています。次のうちどれでしょう？

なす → ①カバ ②ウシ ③ヒツジ
 きゅうり → ①ワニ ②オオカミ ③ウマ



ごせんぞさまが
 ぼくたちにとって「あの世とこの世を行き来する」といわれているよ

栄養素	基準量	月の平均
エネルギー (Kcal)	830	844
食塩 (g)	2.5	2.5

答え:なす→②ウシ きゅうり→③ウマ
 ※来るときと帰るときで乗る動物がちがうよ!夏休みに調べてみてね!