



8月の予定献立表



令和2年度

志木市第二小学校

日	曜	献立名		たん白質 g	おもにからだをつくる しょくひん(赤)	おもにねつやちからになる しょくひん(黄)	おもにからだのちょうしを ととのえるしょくひん(緑)
		しゅしょく	のみもの				
20	木	ごはん	なつやさいカレー フルーツポンチ	635	ぎゅうにゅう とりにく とうにゅうデザート	こめ おおむぎ あぶら じゃがいも はくりきこ じょうはくとう はちみつ	にんじん トマト たまねぎ ピーマン スッキーニ なす みかん缶 パイン缶
21	金	マーボー ナスどん	マーボーナスどんのぐ たたききゅうり	562	ぎゅうにゅう ぶたにく あかみそ	こめ おおむぎ あぶら さんおんとう ごま でんぷん ごまあぶら	にんじん にら なす しいたけ きゅうり ねぎ しょうが にんにく
24	月	ごもく ごはん	わかめスープ オレンジゼリー	521	ぎゅうにゅう わかめ やきぶた なると	こめ さんおんとう あぶら ごまあぶら オレンジゼリー	にんじん たけのこ しいたけ ねぎ もやし コーン
25	火	しょく ばん	さっぱりポトフ ※パン・いちごジャムつき	662	コーヒーぎゅうにゅう とりにく ベーコン ひよこまめ ウィナー	しょくばん バター いちごジャム じゃがいも あぶら	にんじん パセリ たまねぎ エリンギ きゃべつ かぶ にんにく
26	水	キムチ やきそば	なし(にほんなし)	623	ぎゅうにゅう ぶたにく	むしちゅうかめん さんおんとう ごま あぶら ごまあぶら	にんじん にら もやし コーン なし
27	木	チンジャオ ロースどん	チンジャオロースどんのぐ はるさめスープ	630	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく なると	こめ さんおんとう でんぷん はるさめ ごまあぶら あぶら	にんじん ピーマン もやし たけのこ しいたけ ねぎ しょうが にんにく
28	金	ぶたにくの おろしどん	ぶたにくのおろしどんのぐ なめこのみそしる	636	ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく あぶらあげ あかみそ しろみそ	こめ おおむぎ でんぷん さんおんとう あぶら	ねぎ にんじん なめこ しょうが だいこん
31	月	ミート ソース パスタ	フルーツヨーグルト	583	ぎゅうにゅう ヨーグルト ぶたにく だいす	スパゲティー オリーブ油 こんにゃくゼリー	にんじん たまねぎ セロリ しょうが にんにく みかん缶 パイン缶

※食材料の都合により献立が変更する場合があります。



今年の夏休みは、2週間程度と短い夏休みとなりますが、この時期にしかできない体験などで、思い出作りをしてください。
 今回は、7月20日の給食から、『タコライス』のレシピ紹介です！
 ご家庭でも、ぜひ作ってみてください。

☆タコライス (4人分の材料) ☆


<肉そぼろの材料>

- 玉葱・・・120g
- 豚肉・・・200g
- 大豆水煮・・・40g
- にんにく・・・1かけ
- オリーブ油・・・大さじ1
- 食塩・・・小さじ1/5
- こしょう・・・少々
- チリパウダー・・・少々
- 清酒・・・小さじ2
- トマト缶・・・200g
- トマトケチャップ・・・55g
- 三温糖・・・小さじ1
- しょうゆ・・・大さじ1
- ウスターソース・・・小さじ1/2
- ウスターソース・・・小さじ1/2

<キャベツの具材>

- 千切りキャベツ・・・160g
- プロセスチーズ・・・30g
(小さく角切りにする)
- マヨネーズ・・・20g

～盛付け方～
 平たいお皿にご飯を盛り、そぼろの具、キャベツの具を美味しそうに盛り付ける♡
 お好みで、トマトを飾っても美味しくいただけます！



- <肉そぼろの具作り方>
- ①にんにく、玉葱はみじん切りにし、大豆水煮は細かく切る。
 - ②フライパンにオリーブ油を熱し、にんにくを加えて炒め、香りを出す。
 - ③玉葱を加えてしんなりしてきたら、豚ひき肉、酒、塩こしょう、チリパウダーを加えて加熱する。
 - ④トマト缶、ケチャップ、大豆を加えて煮込み、三温糖、しょうゆ、ウスターソースを加えてひと煮立ちさせる。

- <キャベツの具材>
- ①キャベツを千切りし、さっと茹で、すぐに冷水にさらす。→水分をとる。
 - ②①のキャベツと、小角切りしたチーズとマヨネーズを和える。

