

# 8月 こんだて表

しっかり食べよう  
朝ごはん!

令和2年 Bコース (小学校)

三木市教育委員会

日付	主食	飲み物	献立名 *原則、主菜・副菜の順に記載	からだの血や肉になるもの	からだの熱や力になるもの	体の調子をとのえるもの	たんぱく質 たんぱく質 たんぱく質
3(月)			マカロニ・ソーパ チンゲン菜の炒め物	牛乳、豚ひき肉(国産)、豆腐、煮みそ	精白米、砂糖、かたくり粉、なたね油	しょうが、茶ねぎ、グリーンピース、チンゲンサイ、にんじん、もやし	653kcal 26.3g 22.4g
4(火)			厚揚げのカレー炒め なすのみそ汁 ミニフィッシュ	牛乳、厚揚げ、豚ひき肉(国産)、みそ、油あげ、煮干し、だし用、ミニフィッシュ(小袋)	精白米、ごま油、砂糖、かたくり粉	たまねぎ、にんじん、にら、しょうが、なす、青ねぎ	1631kcal 26.2g 19.2g
5(水)			マカロニとズッキーニのソテー かぼちゃのクリームスープ	牛乳、ショルダーベーコン、ワインナー	コッペパン、マカロニ、なたね油、ホワイトレク	パプリカ、ズッキーニ、にんじん、たまねぎ、わかめ、もやし、かぼちゃ、かぼちゃ、ポトフ	631kcal 20.4g 22.4g
6(木)			グリンサーモン ちゃんこ汁 オレンジゼリー	牛乳、さけ、ミートボール	精白米、オリーブ油、しらたき、オレンジゼリー	パプリカ、はくさい、チンゲンサイ、たけのこ、にら	640kcal 28.9g 16.8g
18(火)			さわらのごまてりやき じゃがいものみそ汁 のりふりかけ	牛乳、さわら、厚揚げ、みそ、煮干し、だし用、わかめ、のりふりかけ(小袋)	精白米、砂糖、白ごま、なたね油、じゃがいも	たまねぎ、にんじん、はくさい、青ねぎ、しめじ	629kcal 26.5g 19.0g
19(水)			切干し大根のソース炒め ミニストローネ アーモンド	牛乳、豚肉(国産)、ショルダーベーコン	コッペパン、なたね油、じゃがいも、ABCマカロニ、アーモンドスナック	切干し大根、たまねぎ、にんじん、キャベツ、もやし、トマト	613kcal 20.0g 25.1g
20(木)			さばのキムチみそ煮 いも団子汁	牛乳、さば、みそ、だし、かつお	精白米、砂糖、おじゃがもちボール	白菜キムチ、にんじん、えのきたけ、たまねぎ、はくさい、だいこん、青ねぎ	662kcal 26.9g 20.1g
21(金)			ガボラ風スープ ツイテイオのスープ	鶏ひき肉(国産)、大豆あらびき、牛乳	精白米、砂糖、なたね油、クイツイオ乾	パプリカ、たまねぎ、にんじん、たけのこ、豆腐、かつお、もやし、冷凍ひじき	636kcal 24.2g 17.4g
24(月)			さんまのしょうが煮 野菜のうま煮	牛乳、焼さんま、豚肉(国産)、ちくわ	精白米、砂糖、じゃがいも	しょうが、たまねぎ、にんじん、たけのこ、さいいんげん	671kcal 27.7g 18.3g
25(火)			とりすき煮 じゃけんのいり煮 ヤクルト	牛乳、鶏もも肉(国産)、焼きじゃけんのいり煮、豆腐、かまぼこ、いり煮、ヤクルト	精白米、じゃがいも、しらたき、ふ、砂糖、なたね油、白ごま	たまねぎ、にんじん、はくさい、青ねぎ	660kcal 24.3g 16.6g
26(水)			ひじきとツナのスバゲッティ いんげん豆の豆乳スープ	牛乳、ツナ缶、ひじき、ワインナー、白いんげん豆、豆乳	コッペパン、スバゲッティ、砂糖、なたね油	たまねぎ、にんじん、さいいんげん、クリームコーン	667kcal 22.1g 26.1g
27(木)			カレーライス どうもろこし	牛肉(国産)、脱脂粉乳、牛乳	精白米、おぎ、じゃがいも、カレールー(1)、カレールー(2)、なたね油	たまねぎ、にんじん、グリーンピース、どうもろこし	691kcal 22.1g 20.9g
28(金)			豚肉のケチャップ炒め 野菜スープ	牛乳、豚肉(国産)	黒砂糖、コッペパン、なたね油、じゃがいも	たまねぎ、ピーマン、マッシュルーム、にんじん、にら、キャベツ	644kcal 23.7g 23.4g
31(月)			だしまきたまご ミートボールの酢豚風 味つけのり	牛乳、だし巻き玉子、ミートボール、味つけのり	精白米、砂糖、かたくり粉、なたね油	にんじん、たまねぎ、たけのこ、ピーマン、さいいんげん	667kcal 23.8g 21.3g

## 《☆作ってみましょう☆》 マカロニとズッキーニのソテー

【材料 4人分】  
マカロニ(乾) 40g  
ベーコン 40g  
ズッキーニ 40g  
人参 40g  
玉ねぎ 80g  
マッシュルーム 20g  
しょうゆ(淡) 小さじ1  
ブイヨン 小さじ1/2  
塩・こしょう 少々  
炒め油 適量

【作り方】  
1. マカロニはゆでる。  
2. ベーコンは食べやすい大きさに切り、ズッキーニは輪切り、人参はいちょう切り、玉ねぎはくし切り、マッシュルームはうすく切る。  
3. フライパンに油を熱し、ベーコンを炒める。  
4. 野菜を加えて、炒める。  
5. 野菜がやわらかくなったら、マカロニを加える。  
6. 調味料で味をととのえる。

<ズッキーニ>  
見た目はきゅうりに似ていますが、かぼちゃの仲間です。ビタミンCや食物繊維が多い野菜です。くせがなく、たんぱくな味わいです。煮込み料理やフライにもおすすめ!

## <夏の誘惑!>

冷たくて甘いおやつを取りすぎに注意しましょう!  
  
冷たくて甘いおやつを取りすぎは、胃腸が弱って夏バテの原因になってしまいます。

《8月の市内産食材》  
今日は、三木市内で作られたじゃがいも・ピーマン・なす・玉ねぎ・青ねぎ・もやし・マッシュルームを使用する予定です。米は、市内産の「ヒノヒカリ・キヌヒカリ」のブレンド米を使用する予定です。

月平均栄養価 エネルギー 650kcal たんぱく質 24.5g 脂肪 20.6g  
\*物質の都合により変更する場合があります。