

8,9月献立表

令和5年度 ○○学校（幼稚園）

今月の地元食材は…米、サゴシ、沖ギス、ベーコン、
煮干し、かまぼこ、卵、にんにく、葉ねぎ、きゅうり、
ピーマン、じゃがいも、かぼちゃ、玉ねぎ、トマト、
なす、みそなど

夏休みが終わり、2学期が始まります。生活習慣を見直し、学習も運動も元気に頑張れるようにしましょう。

8月29日(火)
キムチチャーハン
海藻サラダ
春雨スープ

豚肉、キムチ、ねぎの入ったチャーハンです。まだまだ暑いですが、しっかり食べましょう！

30日(水)

ごはん
豚肉と夏野菜の揚げびたし
きゅうりの酢の物
じゃがいものみそ汁

豚肉とかぼちゃ、スッキーニ、ピーマンを揚げます。今の時期、夏野菜がとてもおいしいですね♪

31日(木)

ごはん
カマスのピリ辛ソース
キャベツのおひたし
豆腐のすまし汁

焼いたカマスに、ご飯がすすむピリ辛ソースをかけています。

9月1日(金)

ごはん
鶏肉のバジル焼き
豆乳みそドレッシングサラダ
トマトのスープ

豆乳とみそを使った特製ドレッシングです。夏野菜がおいしく食べられます。

4日(月)

夏野菜カレー
ドレッシングサラダ
蒸しとうもろこし

なす、トマト、ピーマン、かぼちゃなど夏野菜がたっぷり入ったカレーです。

5日(火)

ごはん
かぼちゃと豚肉のみそ煮
枝豆とキャベツの炒め物

ぶどうゼリー

デザートも一つひとつ手作りで。味わっていただきましょう。

6日(水)

冷やしぶっかけうどん
豚肉のごまだれ炒め
ゆで野菜
さつまいもチップス

暑い時期にぴったりな、さっぱりしたうどんです。

7日(木)

ごはん
サケのピザソース焼き
じゃがコーンサラダ
わかめのみそ汁

サケに玉ねぎ、ピーマン入りのピザソースをのせ、焼きます。

重陽の節句

8日(金)

菊花寿司
きゅうりのおかか和え
たまねぎのすまし汁

9日は「重陽(菊)の節句」と言われ、菊を食べる習慣があります。

11日(月)

ごはん
カレーポトフ
フレンチサラダ
米粉の黒糖ケーキ

たっぷりの野菜が食べられる、カレー味のポトフです。新メニュー！

12日(火)

ごはん
ちくわのいそべ揚げ
キャベツのごま和え
うすくず汁

磯の香る青のり入りの揚げ物です♪

13日(水)

コッパン
ヤンニョムチキン
まめまめドレッシングサラダ
かぼちゃのスープ

揚げた鶏肉にピリ辛ソースをかけます！

防災給食

14日(木)

とうもろこしとベーコンのピラフ
ピーマン入り野菜炒め
中華スープ

防災給食です。冷凍野菜や乾物をたくさん使っています。皆さんも「災害時の食事」について、今一度考えてみてはいかがでしょうか？

みやづ食の日

15日(金)

ごはん
サゴシのアクアパッツァ
ポテトサラダ
大豆のトマトスープ

海洋高校生がさばいた魚

今月の食材は「サゴシ」と「にんにく」です！食の日動画もお楽しみに。

18日(月)

敬老の日

19日(火)

ごはん
厚揚げのねぎみそ焼き
キャベツの塩昆布和え
さつま汁

秋の味覚、さつまいも入りの具たくさんのみそ汁です。

20日(水)

ごはん
秋のマーボー豆腐
キャベツの炒め物
梨

旬の果物、梨です！味わっていただきましょう。

21日(木)

ご飯
沖ギスの青のりフライ
枝豆とひじきのサラダ
けんちん汁

沖ギスも9月が旬の美味しいお魚です。

22日(金)

ブルコギ丼
きゅうりのナムル
チンゲン菜のスープ

ブルコギは韓国の代表的な肉料理です。新メニューです！

25日(月)

ごはん
ひき肉入り卵焼き
のりのりほうれん草
えのきのすまし汁

こんぶとかつお節からだしを取った、おいしいすまし汁です。

26日(火)

ごはん
たまねぎといもの甘辛煮
ほうれん草の炒め物
ココア豆

炒った大豆にココアパウダーをまぶした、人気のデザートです。

27日(水)

ごはん
サバの土佐煮
キャベツの酢の物
にらスープ

土佐煮とは、かつおぶしを入れた煮物です。

十五夜メニュー

28日(木)

ごはん
ホイコーロー
鶏肉とこまつなのスープ
かぼちゃ団子

明日は十五夜です。手作りのかぼちゃ団子をいただきます♪

29日(金)

ごはん
鶏肉のハンガリー風
きゅうりの和風サラダ
たまねぎのスープ

焼いた鶏肉にしめじや玉ねぎ入りのソースをかけます♪

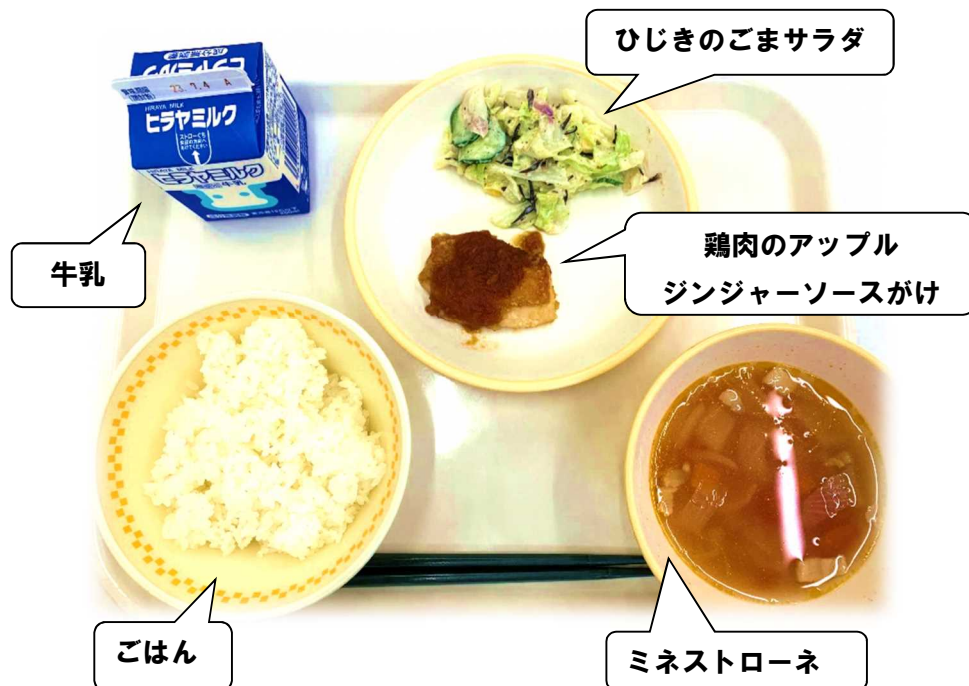
レシピ教えて！の声がありました！

『鶏肉のアップルジンジャーソースがけ』(6月27日のメニュー)

【材料(4人分)】

- | | |
|------------|----------|
| ・鶏もも肉(50g) | 4切 |
| ・酒 | 小さじ1 |
| ・塩こしょう | 少々 |
| ・片栗粉 | 小さじ2 |
| ・油 | 小さじ2 |
| ・すりおろしりんご | 大さじ1と1/3 |
| ・しょうが | 小さじ1/2 |
| ・にんにく | 小さじ1/2 |
| ・こいくちしょうゆ | 大さじ1弱 |
| ・砂糖 | 小さじ1 |
| ・酒 | 小さじ1 |

A



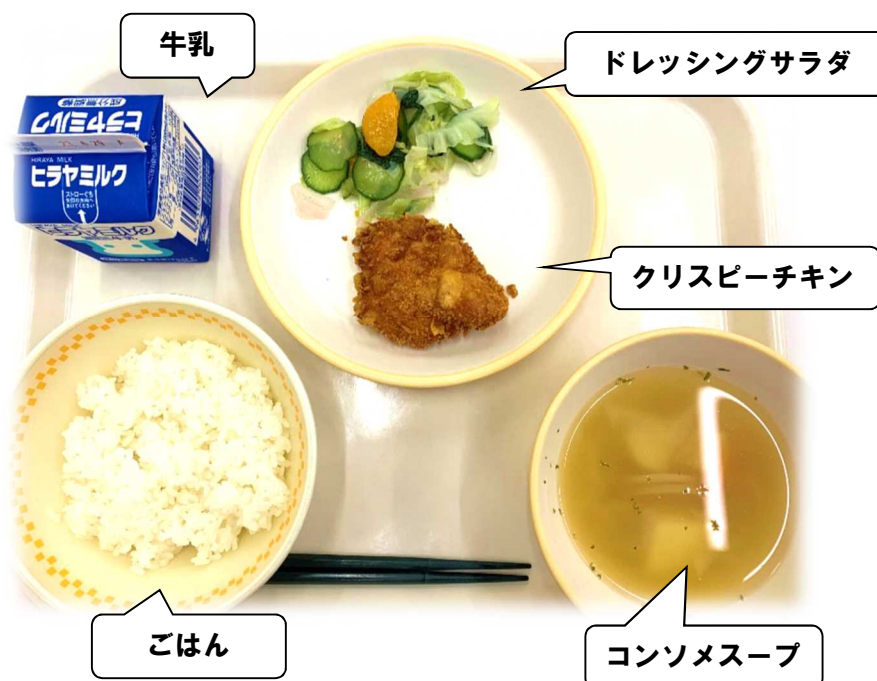
【作り方】

- ① 鶏もも肉に酒、塩こしょうで下味をつけ、片栗粉、油をまぶし、220℃のオーブンで15分程度焼く。
または、鶏肉に下味をつけておき、片栗粉をまぶし、フライパンに油をひいて、焼く。
- ② Aをフライパンに入れ、火にかけてソースを作り、①にかけて出来上がり。

『クリスピーチキン』(6月22日のメニュー)

【材料(4人分)】

- | | |
|--------------|----------|
| ・鶏むね肉(50g) | 4切れ |
| ・酒 | 小さじ1 |
| ・塩こしょう | 少々 |
| ・にんにく | 小さじ1/2 |
| ・米粉(小麦粉) | 大さじ1弱 |
| ・水 | 大さじ1と1/3 |
| ・コーンフレーク(無糖) | 大さじ1 |
| ・大豆フレーク | 大さじ1 |
| ・揚げ油 | 大さじ1 |



【作り方】

- ① 鶏むね肉に、酒・塩こしょう・にんにくで下味をつける。
- ② ①に水で溶いた米粉(小麦粉)をつなぎにして、粗くつぶしたコーンフレーク・大豆フレークの衣をつける。
※ 給食では栄養価を上げるために大豆フレークを使用していますが、コーンフレークだけでもおいしく作れます。
- ③ 170℃の油で5分揚げて、完成。