

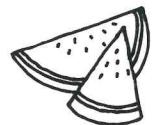
2024年8月 ぴっぴ給食・おやつ献立表

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|--|--|--|---|---|
|  | | |  | |
| | | | 1 | 2 |
| | | | *パン *ポトフ *南瓜そぼろ煮 *ほうれん草ごま和え *パン *玉ねぎ・人参・じゃが芋 しめじ・パ・ソ・マカロニ *豚ミンチ・南瓜 *ほうれん草・ごま おやつ：鮭ごはん 精白米・鮭フレーク | *カレーライス *ブロッコリーサラダ *きのこスープ *みかん缶 *精白米・豚肉・じゃが芋 *人参・玉ねぎ・カレールー *ブロッコリー・マカロニ *ツナ缶・ボン酢 *えのき・玉ねぎ・豆腐・しめじ *みかん缶 おやつ：パン コアラパン |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| *ごはん *コーンとひき肉の炒め物 *人参スープ煮 *けんちん汁 *ゼリー *精白米 *かんでんゼリー *豚ミンチ・コーン缶・人参 玉ねぎ・生姜 *人参・キャベツ・ベーコン *しめじ・大根・豆腐 うすあげ・わかめ おやつ：焼き芋 さつま芋 | *ごはん *豆腐の鶏そぼろあん *ジャーマンポテト *みそ汁 *精白米 *豆腐・鶏ミンチ・人参・生姜 えのき *じゃが芋・玉ねぎ・ベーコン | *ごはん *南瓜と豚肉のカレー炒め *野菜きんぴら *みそ汁 *バナナ *精白米 *豚肉・玉ねぎ・南瓜・加・粉 *じゃが芋・人参・えのき 竹輪 *バナナ おやつ：お菓子 | *ごはん *豚肉とさつまいもきんぴら *大豆とほうれん草のサラダ *みそ汁 *すいか *精白米 *さつま芋・豚肉・人参・イガリ *大豆・ほうれん草・人参 キャベツ・ツナ缶・すし酢 *すいか おやつ：豆腐ドーナツ 納豆・キャベツ・豆腐 | *ごはん *豚生姜焼き *ひじき大豆煮 *にゅう麺 *精白米 *豚肉・玉ねぎ・えのき・生姜 *ひじき・人参・大豆・えのき うすあげ *素麺・オクラ・えのき・人参 おやつ：フルーツポンチ みかん缶・バナナ・リゾージュ |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
|  | | |  | |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| *ごはん *茄子と豚肉のみそ炒め *きゅうりのサラダ *みそ汁 *精白米 *豚肉・なす・玉ねぎ・人参 ごま油 *ビーフン・きゅうり・ツナ缶 コーン缶・すし酢・ごま油 おやつ：パン コアラパン | *ごはん *豚玉煮 *ズッキーニ炒め *すまし汁 *パイン缶 *精白米 *豚肉・玉ねぎ・えのき *ズッキーニ・人参・ベーコン *大根・豆腐・えのき・わかめ *パイン缶 おやつ：サクサクおさつポテト さつま芋 | *ピビンバ *ポテトサラダ *トマトスープ *ゼリー *精白米・豚ミンチ・人参 もやし・ごま *じゃが芋・人参・ツナ缶 ボン酢 *玉ねぎ・しめじ・トマト・豆腐 *かんでんゼリー おやつ：きなごマカロニ マカロニ・きなご | *ごはん *ムニエル *彩りおかか和え *みそ汁 *精白米 *鮭 *小松菜・人参・コーン缶・もやし 鯉節 おやつ：果物 バナナ | *パン *コーンシチュー *チリコンカン *さつま芋甘煮 *パン *カレー缶・じゃが芋・玉ねぎ しめじ・パ・ソ *豚ミンチ・玉ねぎ・大豆・人参 しめじ・トマト・パ・ソ・キャベツ *さつま芋 おやつ：青菜ごはん 精白米・青菜ふりかけ |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| *ごはん *ポークチャップ *パブリカサラダ *ポテトスープ *みかん缶 *精白米 *豚肉・玉ねぎ・人参 しめじ・キャベツ *パブリカ・人参・ひじき ツナ缶・コーン缶・ボン酢 *じゃが芋・しめじ・玉ねぎ 豆腐 *みかん缶 おやつ：お菓子 | *のりごはん *麻婆豆腐 *もやしのおかか和え *春雨スープ *バナナ *精白米・刻みのり *豚ミンチ・豆腐・ねぎ しいたけ・生姜・ごま油 *もやし・人参・鯉節 *春雨・豆腐・えのき・わかめ 大根 *バナナ おやつ：豆乳フレンチトースト 食パン・豆乳 | *青菜ごはん *焼き魚 *キャベツ洋風煮 *みそ汁 *精白米・青菜ふりかけ *鮭 *キャベツ・ブロッコリー 人参・ベーコン おやつ：フルーツ寒 寒天・リゾージュ・コーン缶・バナナ | *ひじき入りドライカレー *ほうれん草のり和え *玉ねぎスープ *オレンジ *精白米・ひじき・人参・玉ねぎ 豚ミンチ・加・粉・キャベツ *ほうれん草・ごま・ごま油 刻み海苔 *玉ねぎ・しめじ・大根・豆腐 *オレンジ おやつ：プレーンケーキ 納豆・キャベツ・豆乳 | *ごはん *炒り豆腐 *温野菜サラダ *みそ汁 *精白米 *豚ミンチ・豆腐・人参 ひじき・えのき *ブロッコリー・南瓜・人参 ごま・ボン酢 おやつ：フライドポテト じゃが芋・青のり |

*食物アレルギーがある場合は、医師記入の「アレルギー疾患生活管理指導表」の提出が必要です。対応決定までお弁当・おやつは持参していただきます。
 *味噌汁は、旬の野菜・きのこ・イモ類・海藻より2〜3種、大豆製品（豆腐、うすあげ、厚揚げ）など1種を入れています。
 *給食・おやつは変更することがあります。変更・追加した場合は、玄関に掲示させていただきます。
 *調味料として使用する塩、砂糖、醤油、味噌、出汁、パイオン、なたね油、粉類は献立表に明記していません。

♪ランチだよ！

夏野菜は水分を多く含み、体温を下げる働きがあります。
 汗をかいて失われるミネラルやビタミン類も豊富で、だるさや疲れをとってくれます。
 給食でも、7月からトマト、オクラ、なす、ズッキーニ、きゅうり、すいか等を取り入れています。



***** (レシピ) きゅうりのサラダ (家庭版) *****

- ・ビーフン
- ・きゅうり
- ・コーン缶
- ・ツナ缶
- ・すし酢
- ・しょうゆ
- ・ごま油



1. すし酢としょうゆとごま油を適量に合わせて、中華風ドレッシングを作る。
2. ビーフンを袋に記載通りにゆで、水で洗い、食べやすい大きさに切る。
3. きゅうりは細切りにし、塩揉みをし水気を絞る。
4. 全ての材料をドレッシングで和えたら完成！
 ビーフンの代わりに春雨や茹でたもやしでもいいですね！（給食では、きゅうりは茹でています）