

令和8年度

8月

きゅうしょくこんだて表

紀の川市立 河南学校給食センター

月 31	
△ 牛乳	686kcal
チキンカレーライス	
○ こめ 90	△ とりにく 20
□ たまねぎ 75	○ じゃがいも 40
□ にんじん 10	□ トマト 12
□ なす 10	ワイン 2
□ にんにく 0.2	○ こめあぶら 0.3
ウスターソース	カレーウ
コンソメ	こいくち
カレーこ	こしょう
フルーツポンチ	
□ みかん 20	□ パイン 20
シャインマスカットゼリー 20	かんてん 20
ナタデココ 10	

給食メニューの紹介「もやしのカレードレッシング和え」4月22日実施

《材料4人分》

もやし	140g
キャベツ	60g
人参	20g
酢	大さじ1強
米油	大さじ1
砂糖	大さじ1・小さじ2/3
カレー粉	小さじ1/4
しお	小さじ1/4
こしょう	少々

作り方

- ① もやしを洗い、キャベツを5mm、人参を千切りに切ります。
- ② ①を鍋で茹で、冷却します。
- ③ 調味料を混ぜ合わせます。
- ④ ②の野菜と③の調味料を混ぜ合わせます。

*ツナやハムなどを入れても美味しいです！

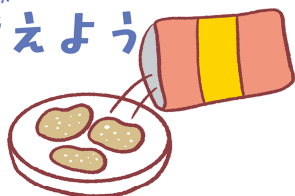


おやつについて考えよう

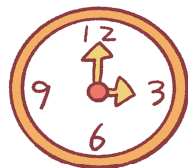
内容を考えて
食べよう



食べる量を
考えよう



時間を決めて
食べよう



☆材料購入の都合により
献立を変更することが
あります。

大好き、夏野菜！



太陽の光をたくさん浴びて、みずみずしいほくたち夏野菜！

みんなはいくつ食べたかな？

<3つの食品グループと多くふくまれる栄養素>

しよくひん 食品 グループ	○··おもにエネルギーの もとになる食品	△··おもに体をつくる もとになる食品	□··おもに体の調子を整える もとになる食品
えいようそ 栄養素	たんぱく質 炭水化物	たんぱく質	ビタミン
	脂質	無機質 (カルシウム)	無機質