



8月分給食献立予定表

星が丘中学校

日付	献立名	カロリー(kcal) タンパク(g) 脂質(g)	おもな材料					
			おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる	
			1群 魚・肉・卵・豆・ 豆製品	2群 牛乳・小魚・ 海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・ 果物	5群 穀類・いも類・ 砂糖	6群 油脂
17 (月)	チキンカレー 牛乳 ゆで野菜 中華ごまドレッシング フローズンヨーグルト	893 24.8 24.1	鶏肉	牛乳 粉チーズ ヨーグルト	にんじん	たまねぎ にんにく キャベツ もやし	米 じゃがいも	サラダ油
18 (火)	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き ごま和え 味噌汁	775 35.5 17.6	豚肉 みそ	牛乳	こまつな にんじん にら	しょうが キャベツ たまねぎ	米 砂糖 じゃがいも	ごま
19 (水)	スパゲティミートソース 牛乳 ゆで野菜 イタリアンドレッシング 杏仁豆腐風デザート	882 34.5 29.0	牛肉 豚肉	牛乳 粉チーズ	にんじん トマト	たまねぎ もやし にんにく しょうが キャベツ	スパゲティ 小麦粉 デザート	オリーブ油 サラダ油 マーガリン
20 (木)	ごはん 牛乳 豚肉コロッケ もやしのキムチあえ ひじきと大豆の炒り煮	851 26.4 27.0	鶏肉 豚肉 油揚げ さつま揚げ 大豆	牛乳 ひじき	にら にんじん	キャベツ たまねぎ しょうが もやし	米 砂糖 小麦粉	サラダ油
21 (金)	ハンバーガー 牛乳 ボイルキャベツ サマーシチュー アセロラゼリー	776 33.9 26.8	鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ しょうが にんにく キャベツ	パン ゼリー かたくり粉 砂糖 じゃがいも	サラダ油
24 (月)	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 五目きんぴら 味噌汁	873 33.1 28.1	サバ さつま揚げ 豚肉 味噌	牛乳	にんじん にら	ごぼう だいこん かんぴょう たまねぎ	米 砂糖	サラダ油
25 (火)	焼きそばサンド 牛乳 豆腐の中華スープ 冷凍みかん	827 34.5 27.5	豚肉 豆腐 卵	牛乳 青のり わかめ	にんじん	キャベツ たまねぎ ねぎ みかん	パン 中華めん かたくり粉	サラダ油 ごま油
26 (水)	ごはん 牛乳 厚焼き卵 ゆで野菜 ゆずドレッシング 豚肉と生揚げの味噌炒め	837 31.3 29.0	卵 豚肉 生揚げ 味噌	牛乳	こまつな にんじん にら	キャベツ しいたけ もやし たけのこ しょうが にんにく ねぎ はくさい	米 砂糖	サラダ油
27 (木)	手巻き寿司(納豆・チーズ・梅) 牛乳 おひたし 道産子汁	793 32.5 22.0	納豆 豚肉 味噌	牛乳 チーズ 焼きのり わかめ	こまつな にんじん	梅 にんにく キャベツ もやし ねぎ	米 じゃがいも	サラダ油 バター
28 (金)	チキン照り焼きチーズサンド 牛乳 レタス ポテトスープ ヨーグルト	811 38.3 29.5	鶏肉 ベーコン	牛乳 チーズ ヨーグルト	にんじん パセリ こまつな	レタス たまねぎ	パン じゃがいも	サラダ油
31 (月)	ごはん 牛乳 魚肉ソーセージフライ 塩こんぶ和え 生揚げと野菜の煮付け	812 25.7 24.9	魚肉ソーセージ 生揚げ	牛乳 こんぶ	にんじん	キャベツ たけのこ きゅうり しょうが もやし しいたけ たまねぎ	米 パン粉 小麦粉 かたくり粉 砂糖	サラダ油

※8月の平均値...エネルギー 823kcal, たんぱく質 31.9g, 脂質 25.9g

※中学生生徒一人一回あたりの学校給食摂取基準 エネルギー820Kcal, たんぱく質30.0g, 脂質25.1g

※材料その他の都合により、献立を変更することがあります。

給食のレシピ紹介

サマーシチュー

宇都宮の特産物である旬の生のトマトを使用した、暑い時期にもおいしいシチューです。21日の給食に出る予定です。



お家で作ってみましょう!



材料	約4人分	目安
鶏肉小間	80 g	
じゃがいも	120 g	大1個
たまねぎ	120 g	中1個
にんじん	40 g	1/2本
トマト	50 g	小1個
キャベツ	80 g	1/8玉
にんにく	2 g	1/2カケ
サラダ油	4 g	大さじ1/2
コンソメ	7 g	小さじ1強
塩	0.8 g	小さじ1/3
こしょう	少々	
水	240 g	

【作り方】

- ① じゃがいもは一口大、たまねぎはくし形、にんじんはいちょう切りにする。
- ② トマトは湯むきし、一口大に切る。キャベツは短冊切り、にんにくは、みじん切りにする。
- ③ 鍋に油を熱し、にんにく・鶏肉を炒める。
- ④ ③に、たまねぎ・にんじん・じゃがいもを入れてさらに炒め、水を入れて煮る。
- ⑤ ④が沸騰したら、コンソメを入れる。
- ⑥ じゃがいもが煮えたら、キャベツ・トマト・塩・こしょうを加えて仕上げる。

シチューとは、とろ火の煮込み料理のことなので、じっくり煮込むメニューが多いですが、サマーシチューはじゃがいもに火が通った時点で仕上げます。



COOKPAD (クックパッド) に詳しい作り方がのっています。

<https://cookpad.com/recipe/3747949>



【サマーシチュー1人分の栄養価】 エネルギー 119kcal たんぱく質 6.3g 脂質 3.9g