



日 曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
26 月	ご飯 夏野菜カレー コールスローサラダ (切り干し大根)	牛乳 ビスコ スキムミルク エアリアル	普通牛乳・ぶたもも	ビスケット・強化米・有塩バター・いりごま・マヨネーズ・砂糖・コーンスナック	なす・コーン缶詰粒・かぼちゃ・たまねぎ・オクラ・トマトケチャップ・キャベツ・にんじん・きゅうり・切り干しだいこん
27 火	ご飯 じゃこ天 きゅうりの即席漬け 味噌汁 (油揚げ・豆腐・小松菜・わかめ)	みかん缶 スキムミルク (全乳) すいか クラッカー	しいら・みそ・油揚げ・煮干し (いりこ)・木綿豆腐・脱脂粉乳	強化米・片栗粉・サラダ油・砂糖・スナッククラッカー	みかん缶詰・きゅうり・葉ねぎ・生わかめ・こまつな・すいか
28 水	ご飯 味噌けんちん汁 (キャベツ) 小松菜とささみの和え物 ぶどう	牛乳 ふんわりコーン お茶 うす芋	普通牛乳・若鶏むね・木綿豆腐・みそ・若鶏ささ身	コーンスナック・強化米・サラダ油・ごま油・さつまいも・砂糖・グラニュー糖・はちみつ	にんじん・ごぼう (ささごぼう)・生しいたけ・だいこん・キャベツ・葉ねぎ・こまつな・根深ねぎ・しょうが・ぶどう
29 木	ご飯 鶏肉とひじきの炒め物 味噌汁 (厚揚げ・えのき・わかめ)	バナナ 牛乳 手作りピザ	若鶏もも・煮干し (いりこ)・生揚げ・みそ・普通牛乳・ベーコン・プロセスチーズ	強化米・しらたき・ごま油・砂糖・いりごま・強力粉・サラダ油	バナナ・ひじき・青ピーマン・にんじん・ごぼう (ささごぼう)・えのきたけ・生わかめ・葉ねぎ・たまねぎ・コーン缶詰粒・トマトケチャップ
30 金	ご飯 魚の甘酢あんかけ 味噌汁 (油揚げ・豆腐・小松菜・わかめ) オレンジ	ブルーチェ フルーツヨーグルト和え	ブルーチェ・普通牛乳・しいら・みそ・油揚げ・煮干し (いりこ)・木綿豆腐・プレーンヨーグルト	強化米・薄力粉・サラダ油・砂糖・片栗粉	だいずもやし・たまねぎ・青ピーマン・にんじん・葉ねぎ・生わかめ・こまつな・オレンジ・みかん缶詰・バナナ・もも缶詰・パイナップル缶詰
31 土	中華丼 わかめスープ (玉葱・ごま)	牛乳 プチマドレーヌ 牛乳 お菓子	普通牛乳・ぶたもも・けんさきいか	マドレーヌ・強化米・サラダ油・片栗粉・いりごま・小麦粉あられ	にんじん・たまねぎ・キャベツ・だいずもやし・干しいたけ・葉ねぎ・生わかめ



区分	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 肪 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (レチノール当量: RE) (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
今月の平均食事摂取量	500	18.6	16.2	282	2.0	168	0.24	0.42	20	3.9	1.5
保育所(園)における食事摂取基準※1)	480	15~23	10~15	225	2.3	200	0.25	0.30	20	3.4	1.5
炭水化物エネルギー比(%)	55 %		たんぱく質エネルギー比(%)		15 %		脂肪エネルギー比(%)※2		29 %		
	目安: 50%以上、65%未満				目安: 13%以上、20%未満				目標: 20%以上、30%未満		



区分	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 肪 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (レチノール当量: RE) (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
今月の平均食事摂取量	542	21.0	16.1	299	2.3	169	0.27	0.43	23	4.6	1.8
保育所(園)における食事摂取基準※1)	585	19~29	13~19	270	2.5	225	0.31	0.36	23	3.6	1.6
炭水化物エネルギー比(%)	57 %		たんぱく質エネルギー比(%)		16 %		脂肪エネルギー比(%)※2		27 %		
	目安: 50%以上、65%未満				目安: 13%以上、20%未満				目標: 20%以上、30%未満		



鳥取の特産品「らっきょう」を使った、鳥取の学校給食のレシピを紹介します。

魚のらっきょうソースかけ

らっきょうが苦手な方でも食べれちゃう魚料理です。

★材料★(4人分)

- ・白身魚 200g
- ・薄力粉 8g
- ・片栗粉 8g
- ・しょうゆ 12cc
- ・砂糖 20g
- ・酢 4cc
- ・らっきょう 16g
- ・サラダ油 適宜

★作り方★

- ①らっきょうをみじん切りにする。
- ②Aの調味料と①を鍋に入れてひと煮立ちさせます。
- ③薄力粉と片栗粉をボウルに入れ混ぜ合わせます。
- ④③を魚にまんべんなく付け、フライパンに油を熱し両面を焼きます。
- ⑤焼いた魚を器に盛り、②のソースをかけて完成です。

子どもたちも、よく食べていましたよ😊

ぜひ作ってみて下さいね(^^)♪

※らっきょうは甘酢漬けを使用

