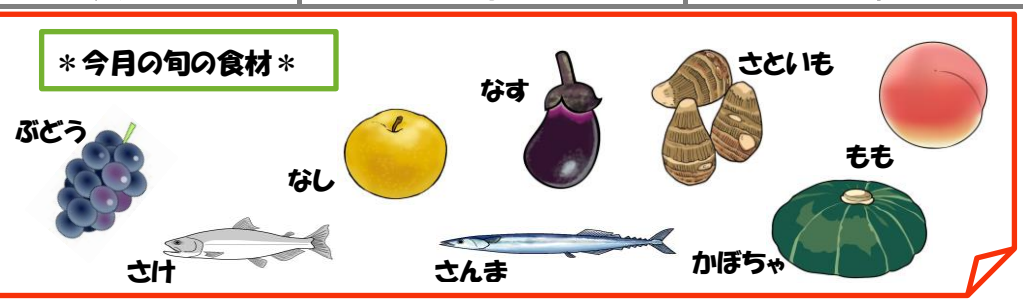
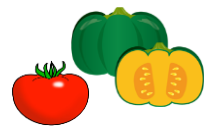
8月9月 こんだてひょう

令和３年８・９月
水戸市立寿小学校

月	火	水	木	金
≪９月の平均栄養量≫ 基準値 エネルギー 631kcal 650kcal たんぱく質 23.5g 26.0 g 脂　質 19.8g 18.0g 食　塩 2.08g 2.00g	＊今月の旬の食材＊  			8/27  ロールパン 牛乳 鶏肉と夏野菜のラタトゥイユ ウインナーと豆のスープ 623 kcal 2.39 g
30 MITOごはん ごはん 牛乳 みとちゃんごぼうメンチカツ 切干し大根の炒め煮 豆腐と夏白菜のみそ汁 669 kcal 1.87 g	31 ごはん 牛乳 豚キムチ 野菜炒め 628 kcal 2.11 g	9/1 コッペパン　りんごジャム 牛乳 ポークビーンズ ブロッコリーのサラダ 631 kcal 2.09 g	2 ごはん 牛乳 カラフル肉みそ ごまじょうゆあえ 塩ちゃんこスープ 605 kcal 2.24 g	3 コッペパン 牛乳 ブラウンシチュー ごまマヨネーズサラダ 647 kcal 2.50 g
6 ごはん 牛乳 さばのごまみそ焼き からしあえ とうがん汁 600 kcal 1.92 g	7 ごはん 牛乳 麻婆なす バンサンスー 627 kcal 1.66 g	8 ミルクパン 牛乳 オムレツのトマトソースがけ コーン入りこふきいも コンソメスープ 605 kcal 2.34 g	9 ごはん 牛乳 チキンチキンごぼう わさびあえ なすと油揚げのみそ汁 634 kcal 1.89 g	10 ナン 牛乳 寿特製カレー こんにゃくサラダ 614 kcal 2.55 g
13 ごはん 牛乳 肉しゅうまい（1人2こ） チャプチェ たまごスープ 623 kcal 2.11 g	14 ごはん 牛乳 あじフライ 中華くらげのサラダ もずくスープ 610 kcal 1.91 g	15 コッペパン 牛乳 ミートボール コーンサラダ じゃがいもの豆乳スープ 601 kcal 2.42 g 1･2年：1人2こ 3年以上：1人3こ	16 タコライス （ごはん　タコライスの具） 牛乳 もやしサラダ 622 kcal 1.63 g	17 ごはん 牛乳 豚肉と生揚げのみそ煮 昆布あえ 631 kcal 1.81 g
20 けいろう ひ 敬老の日 	21 ごはん 牛乳 ちくわの磯辺揚げ 五目煮 白玉汁 623 kcal 2.00 g	22 MITOごはん みとちゃん米パン 牛乳 鮭のマスタードマヨ焼き グリーンサラダ 野菜スープ 604 kcal 2.17 g	23 しゅうぶん ひ 秋分の日 	24 なすのスパゲッティ 牛乳 あじのフリッター（1人2こ） ツナ豆マヨサラダ ヨーグルト 674 kcal 1.59 g
27 ごはん 牛乳 さんまのかば焼き しょうがあえ 豆腐とわかめのみそ汁 619 kcal 2.14 g	28 MITOごはん ごはん 牛乳 納豆 肉じゃが 酢じょうゆあえ 644 kcal 1.82 g	29 カレー揚げパン 牛乳 チーズポテト 麦と野菜のスープ 638 kcal 2.39 g	30 ごはん 牛乳 こんにゃくのピリ辛炒め煮 おひたし 手作りふりかけ 605 kcal 1.70 g	

＊ 献立の下段の数字は中学年（3･4年）のエネルギー（kcal）・食塩（g）です。
＊ 都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。　　＊ 詳しい材料表は裏面をご覧ください。

作ってみよう！給食メニュー

手作りふりかけ

★材料（給食の４人分）

・かつお節	８ｇ
・ちりめんじゃこ	１２ｇ
・白いりごま	４ｇ
・酒	４ｇ
・みりん	１ｇ
・しょうゆ	６ｇ
・さとう	４ｇ

★作り方

① 酒，みりんを耐熱容器に入れてレンジで加熱し，アルコール分を飛ばす。粗熱が取れたら，しょうゆ，さとうを加えて混ぜておく。
② かつお節，ちりめんじゃこ，白いりごまを軽く混ぜたところに①の調味料を少しずつ加えながら，さっくりと混ぜる。

※ 給食では，かつお節，ちりめんじゃこ，白いりごまを乾煎りしてから使用しています。手作りのふりかけなので，早めに食べきるようにしましょう。