

8月のこんだて表

日	主食	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	喫食 学年
23 金	夏野菜 カレー	ほうれん草のおひたし フレンドヨーグルト	牛乳、鶏肉 かつお節	米、じゃがいも サラダ油	にんじん、玉葱、なす トマト、ズッキーニ とうもろこし、にんにく しょうが、ほうれん草 もやし	670 kcal 20.6 g 19.9 g 2.7 g	全学年
26 月	ごはん	ぶりのカツ バンサンスー おくらの味噌汁	牛乳、ぶり ハム、玉子 油揚げ、豆腐 みそ	米、大豆油 はるさめ、ごま 三温糖、ごま油	きゅうり、もやし にんじん、オクラ だいこん、玉葱 キャベツ	600 kcal 21.2 g 18.2 g 2.1 g	全学年
27 火	ナポリタン	コンソメスープ フルーツポンチ	牛乳 ウィンナー ベーコン	スパゲティ オリーブ油 バター じゃがいも	玉葱、にんじん ピーマン、エリンギ トマト、キャベツ ズッキーニ、 とうもろこし、もも みかん、パイナップル	572 kcal 20.9 g 16.2 g 2.1 g	全学年
28 水	ごはん	ぎょうざ 酢豚 玉子スープ	牛乳、豚肉 玉子	米、小麦粉 かたくり粉 大豆油、ごま油	たけのこ、玉葱 にんじん、しいたけ ピーマン、チンゲン菜	641 kcal 23.9 g 18.7 g 1.9 g	全学年
29 木	ごはん	いわしの梅煮 ごぼうサラダ じゃがいもの味噌汁	牛乳、油揚げ みそ、わかめ この日のいわしは骨も 食べられます。	米、ごま マヨネーズ じゃがいも	ごぼう、とうもろこし にんじん、きゅうり えだまめ、はくさい	615 kcal 24.6 g 20.5 g 2.4 g	全学年
30 金	ごはん	鶏肉のレモンソースがけ ちくわとわかめの和えもの ひきなの味噌汁	牛乳、鶏肉 ちくわ 凍り豆腐 油揚げ みそ、わかめ	米、三温糖 かたくり粉 大豆油	レモン、もやし にんじん、きゅうり キャベツ、だいこん こまつな	614 kcal 26.8 g 20.4 g 2.4 g	全学年

 魚の小骨に気をつけましょう。

 毎日牛乳がつかます。

宮城県の食材紹介

笹かまぼこ（ささかまぼこ）

かまぼこは全国各地で作られていますが、中でも笹かまぼこは仙台で名産とされる食材です。

その昔、仙台湾でたくさんの魚が捕れた時がありました。そこで、捕れすぎた魚が悪くなる前に、すり身にして整形し焼いたことが始まりとされています。ペロかまぼこ」や「てのひらかまぼこ」など色々な呼び名がありますが、阿部蒲鉾店の創業者が伊達家の家紋である「竹に雀」の笹の葉から「笹かまぼこ」という名前をつけました。次第に名前が定着し今日の「笹かまぼこ」となっています。宮城にはたくさんの笹かまぼこ屋さんがあるのでお気に入りを探してみたいはいかがでしょうか。



9月の献立表は夏休み明けに配付します。