




夏季期間中の簡易給食献立表



月	火	水	木	金
27 バターロールパン ツナコーンオムレツ トマトシチュー 牛乳	28 豆乳食パン (レモンハニー) えびボールスープ サクサクチーズ 牛乳	29 黒コッペパン キーマカレー 白玉入り フルーツポンチ 牛乳	30 ミルクコッペパン (黒豆きなこクリーム) 肉団子と キャベツのスープ プルーンヨーグルト 牛乳	31 米粉チーズパン おさかなソーセージ みそワタンスープ 牛乳
831/30.9/33.8/3.7	782/31.3/27.1/3.6	841/26.4/30.0/3.0	897/27.7/36.8/3.2	806/37.8/29.5/4.7
3 メロンパン イタリアンスープ 冷凍ピーチ 牛乳	4 宇治抹茶パン ミルクロールパン ミートボール スープ はちみつ レモンゼリー 牛乳	5 ココアパン ミネストローネ 冷凍みかん 牛乳	6 お楽しみ給食 カレーパン ラビオリスープ アイスもち 牛乳	7 終業式 お弁当・給食なし
788/22.4/34.2/2.9	725/23.4/20.4/3.0	829/25.4/30.3/2.9	728/22.2/37.4/2.6	

「おくずかけ」

宮城県南部を中心に春秋の彼岸やお盆の時期などに供される代表的な郷土料理



= 材料 (4人分) =

<input type="checkbox"/> 白石温麺	40g	<input type="checkbox"/> 豆麩	4g
<input type="checkbox"/> 糸こんにゃく	60g	<input type="checkbox"/> さやいんげん	20g
<input type="checkbox"/> 鶏むね肉 (小間)	40g	<input type="checkbox"/> 根深ねぎ	20g
<input type="checkbox"/> じゃがいも	100g	<input type="checkbox"/> 薄口しょうゆ	20g
<input type="checkbox"/> にんじん	80g	<input type="checkbox"/> だし汁	600ml
<input type="checkbox"/> ごぼう	20g	<input type="checkbox"/> 食塩	少々
<input type="checkbox"/> 油揚げ	20g	<input type="checkbox"/> 片栗粉	6g
<input type="checkbox"/> 干しいたけ	4g	<input type="checkbox"/> 水	6g

= 作り方 =

- ① にんじんはいちょう切り、ごぼうは笹がき、じゃがいもはさいの目に切る。ごぼうとじゃがいもは、水にさらす。
- ② 干しいたけは水で戻して千切り、油揚げは油抜きして細切り、糸こんにゃくは3cm、豆麩は水で戻して絞る。
- ③ さやいんげんは1cm、ねぎは小口切り。
- ④ だし汁に①を入れて野菜が柔らかくなったら、鶏肉を入れ、肉に火が通ったら、②を加える。
- ⑤ ④がひと煮立ちしたら、しょうゆと塩で調味し、水溶性片栗粉でとろみがついたら火を止める。
- ⑥ 白石温麺を茹でて器に盛り、⑤をかけて完成。

8/13~8/16「お盆」
～先祖の霊をむかえてまつ～

お盆は、先祖の霊をあの世からむかえてまつ行事です。
13日の朝、仏壇に「精霊棚(しょうりょうだな)」をしつらえます。昔は、仏壇とは別に祭壇(さいだん)を設けたそうです。
*精霊棚は、地域や家庭によって飾り方や置くものが違います。


夏季期間中の平均栄養量

エネルギー	809kcal
たんぱく質	28.4g
脂質	31.6g
カルシウム	401mg
鉄	3.2mg
ビタミンC	28mg
食塩	3.4g
食物繊維	4.8g

20 **始業式**


お弁当・給食なし

白衣を忘れずに!



21 **米粉ドック**
(岩沼産米粉パン・ウインナー)
カレーポトフ
牛乳
(いちごミルク)


860/36.7/36.2/4.4



- ① そうめん…霊があのお世にもどる時、お土産をしる縄として使う。
- ② 昆布
- ③ ホオズキ…霊をみちびく「ちょうちん」
- ④ 盆花(ぼんばな)
- ⑤ 牛馬(ぎゅうば)…なすで作った牛ときゅうりで作った馬。
- ⑥ 水の子(みずのこ)…洗った米となす、きゅうりを細かく刻んで混ぜる。あの世で、乾いたのを少しでも潤すために祈りをこめたもの。
- ⑦ みそはぎ…ミソハギの花を水に浸したものを。少ない食べ物を無限に増やすため。
- ⑧ 果物…桃やすいかなど季節のもの。

牛 「荷物を乗せて、のんびり帰ってください。」

馬 「早くお迎えます。」



※献立名の下に数字は、エネルギー(kcal)/たんぱく質(g)/脂質(g)/食塩相当量(g)を表します。※都合により献立を変更する場合があります。