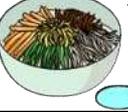
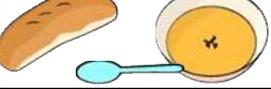
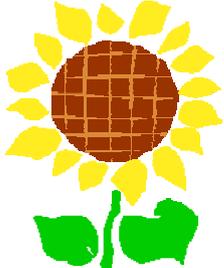


令和3年

はやおき・あいさつ・あさごはん

8月 こんだて

西郷村学校給食センター

月	火	水	木	金
<p>＜今月の給食から～ひじきのサラダ～＞</p> <p>【材料】4人分 干しひじき・・・10g きゅうり・・・1/2本 キャベツ・・・葉1枚 にんじん・・・1/3本 粒コーン・・・30g</p> <p>〔調味料〕 サラダ油・・・大さじ1弱 しょうゆ・・・大さじ1/2 酢・・・大さじ1 砂糖・・・小さじ2 こしょう・・・少々</p>			<p>20日</p> <p>始業式</p> 	
<p>23日</p> <p>メロン</p> <p>パンバンジーサラダ</p>  <p>夏野菜のカレーライス</p>  <p>幼稚園</p>	<p>24日</p> <p>ごまみそ和え</p>  <p>さばの塩焼き</p>  <p>雑穀ごはん なすのみそ汁</p>  <p>幼稚園</p>	<p>25日</p> <p>まめ小魚</p>  <p>ビビンバ</p>  <p>わかめスープ</p>  <p>幼稚園</p>	<p>26日</p> <p>ひじきのサラダ</p>  <p>三色野菜オムレツ</p>  <p>黒糖パン かぼちゃのスープ</p>  <p>幼稚園 全小学校6年生</p>	<p>27日</p> <p>西郷一中 リクエスト献立</p> 
<p>30日</p> <p>巨峰</p> <p>くらげの和え物</p>  <p>マーボー丼</p>  <p>幼稚園</p>	<p>31日</p> <p>ブロッコリーのおかか和え</p>  <p>カシキカツソース</p>  <p>麦ごはん キャベツのみそ汁</p>  <p>幼稚園</p>	<p>8月31日は 野菜の日</p> 		

村では、給食の放射性物質検査を実施し、安全を確認した後、給食を提供しています。

料理に挑戦してみませんか?

夏休みは、料理に挑戦する絶好の機会です。おうちの人と相談し、できることから挑戦してみましょう。

料理を始める前にすること

- 髪が長い人は結びましょう。
- エプロンや三角巾を身につけましょう。
- 爪は短く切り、手をきれいに洗いましょう。

<p>レベル1</p> <p>葉野菜を手でちぎる</p> 	<p>レベル2</p> <p>卵を割る お米を洗う</p> 	<p>レベル3</p> <p>ピーラーで皮をむく</p> 	<p>レベル4</p> <p>包丁で野菜を切る</p> 	<p>レベル5</p> <p>火を使って調理する</p> 
---	--	---	---	---

※包丁や火を使うときは、必ず大人の人と一緒にしてください。

令和3年8月

献立表

毎月19日は食育の日です!

西郷村学校給食センター

日	曜	給食が お休みの 学校	献立名	かみ かみ	血や肉・骨になる		体の調子を整えるもとなる				熱や力のもとなる		調味料	家で 食べて ほしい 食品	栄養価	
					牛乳	豚肉	あか	みどり	きいろ	小学校	中学校					
23	月	幼稚園	夏野菜のカレーライス バンバンジーサラダ メロン	牛乳	牛乳 豚肉 鶏肉	たまねぎ ピーマン メロン	にんじん キャベツ	なす きゅうり	かぼちゃ えだまめ	麦ごはん カレールー ごま油 こめ油	じゃがいも はるさめ 白ごま	ソース しょうゆ きび糖	藻類		663	753
24	火	幼稚園	雑穀ごはん さばの塩焼き ごまみそ和え なすと玉ねぎのみそ汁	牛乳	牛乳 さば 油揚げ	キャベツ たまねぎ	もやし なす	にんじん いんげん	雑穀ごはん 白すりごま 白ごま	しょうゆ みりん きび糖 みそ		いも類		647	808	
25	水	幼稚園	ピビンバ わかめスープ	牛乳 まめ小魚	牛乳 豚肉 鶏系卵 大豆 小魚	もやし はくさい	こまつな ねぎ	にんじん わかめ	麦ごはん 三温糖	ごま油 白ごま	テンメンジャン 食塩 しょうゆ こしょう	果実類		595	758	
26	木	幼稚園 全小学校6年	黒糖パン 三色野菜オムレツ ひじきのサラダ かぼちゃのスープ	牛乳	牛乳 オムレツ 糸かまぼこ 豆乳	キャベツ たまねぎ パセリ	きゅうり にんじん	とうもろこし かぼちゃ マッシュルーム	黒糖パン ごま油	きび糖 バター	しょうゆ 酢 きび糖 食塩 ベシヤメルルー こしょう コンソメ	緑黄色野菜		743	986	
27	金		わかめごはん 鶏肉のから揚げ アーモンド和え ワンタンスープ	牛乳 ビーチコンポート	牛乳 鶏肉	ほうれんそう はくさい	キャベツ しいたけ	もやし チンゲンサイ もも	わかめごはん こめ油 ワンタン	片栗粉 アーモンド	しょうゆ みりん きび糖 食塩 こしょう	卵類		697	864	
30	月	幼稚園	マーボー丼 くらげの和え物 巨峰	牛乳	牛乳 豚ひき肉 とうふ くらげ	にら えだまめ	にんにく わかめ	しょうが キャベツ にんじん	麦ごはん 片栗粉 白ごま	こめ油 ごま油	オイスターソース みそ 食塩 トウバンジャン 酢 しょうゆ	きのこ類		674	875	
31	火	幼稚園	麦ごはん カジキカツ・ソース フロッコリーのおかか和え キャベツのみそ汁	牛乳	牛乳 カジキカツ かつお節 油揚げ	フロッコリー もやし	キャベツ	きゅうり ねぎ	麦ごはん こめ油		ソース しょうゆ みそ	いも類		620	749	
														24.2	27.1	
														17.0	18.0	
														2.5	2.8	

※ 村では、給食の放射性物質検査を実施し、安全を確認した後、給食を提供しています。

※ 精米、じゃがいも、ねぎ など …太字で表記している食材は、地場産物の食材です。

※ 都合により、献立や食材が変更になることがありますのでご了承ください。