



Table with 7 columns: 日, 伊那市の食材(米) 主食, 牛乳, 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, 1日あたりたんぱく質. Rows include meals like 夏野菜のトマトソーススパゲッティ, ごはん, チキンピラフ, ミルクパン, セブチ, しんじゅく野菜の日, ガバオライス, とうもろこしごはん, きな粉バタートースト, ジャージャーめん, ごはん, 夏野菜カレー.

2022年 8月

※7月20日(水)の終業式は、『給食なし』です。7月の給食最終日は19日(火)です。8月25日(木)の始業式は、『給食なし』です。8月の給食開始日は26日(金)です。

Table with 7 columns: 日, 五目うどん, ココアパン, ポークカレーライス, 中華丼. Rows include meals like 五目うどん, ココアパン, ポークカレーライス, 中華丼.

*納品の都合により食材が変更となる場合があります。

給食レシピの紹介「スタミナ丼」

～野菜をたっぷり摂取できる、暑い季節にピッタリの献立です♪～



- 材料 *分量は小学生4人分
・油(炒め用) 2g (小さじ2)
・にんにく(みじん切り) 2g (1/4片)
・しょうが(みじん切り) 2g (1/5かけ)
・豚かた肉(こま切れ) 120g
・にんじん(せん切り) 40g (中1本)
・たけのこ(せん切り) 24g
・干しいたけ(スライス) 2g
*水戻ししておく。
・たまねぎ(スライス) 160g (大1/2玉)

Table with 2 columns: 7・8月分 一日あたりの平均 (597 kcal, 23.0 g), 3・4年生 一人あたりの食事摂取基準 (650 kcal, 26.0 g)

- 作り方
①油でにんにく、しょうがを炒め、香りが出たら肉を炒める。
②肉の色が変わったら、チンゲン菜以外の野菜を順に加え炒める。
③野菜に火が通ったらAの調味料を加え、味を調える。
④水溶きでんぷんでとろみをつけ、仕上げにチンゲン菜、ごま油を回し入れる。
⑤炊いたごはんの上に、盛り付けて完成。