

日曜	献立名 ★牛乳は毎日つきます	おもにエネルギーのもとになる食品(黄)		おもに体をつくる食品(赤)		おもに体の調子を整える食品(緑)		エネルギー kcal
		穀類・いも類・砂糖	油脂	魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	
20 木	米粉パン 野菜チップスと大豆のから揚げ 野菜のスープ煮 フルーツポンチ	パン さつまいも こめこ じゃがいも さとう	あぶら	だいず とりにく	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん	たまねぎ キャベツ みかん パイナップル もも りんご	666 841
21 金	夏野菜カレー ひじきサラダ きなこビーンズ なし	こめ おおむぎ さとう	あぶら	ぶたにく ハム だいず きなこ	ぎゅうにゅう ひじき チーズ	にんじん かぼちゃ ピーマン トマト	にんにく たまねぎ なす なし コーン きゅうり キャベツ	692 846
24 月	コッペパン ギリシャ風 ミートグラタン にんじんサラダ 英字マカロニスープ ヨーグルト	パン じゃがいも マカロニ	あぶら	ぶたにく まぐろ	ぎゅうにゅう チーズ ヨーグルト	にんじん パセリ	なす たまねぎ	669 819
25 火	麦ごはん 鱈の幽庵焼き もやしのドレッシングあえ じゃがいものうま煮 味付けのり	こめ おおむぎ さとう じゃがいも こんにゃく	あぶら	さわら ハム ぶたにく	ぎゅうにゅう のり	にんじん はねぎ	ゆず きゅうり もやし たまねぎ	659 800
26 水	親子丼 金時豆の甘煮 五色あえ みかんジュース	こめ おおむぎ さとう かたくりこ	ごま	とりにく かまぼこ たまご きんときまめ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん はねぎ	たまねぎ しいたけ きゅうり キャベツ コーン みかん	674 806
27 木	麦ごはん 焼き豆腐の みそだれかけ 野菜の塩昆布あえ さつまいも入りみそ汁 ミニトマト	こめ おおむぎ さとう かたくりこ さつまいも	あぶら ごま	やきどうふ ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう しおこんぶ	にんじん はねぎ ミニトマト	しょうが キャベツ きゅうり しめじ たまねぎ	621 750
28 金	麦ごはん 鶏肉のにんにく焼き 豆腐とわかめのみそ汁 ピーマンのおひたし パイナップル	こめ おおむぎ	ごま	とりにく とうふ あぶらあげ かつおぶし	ぎゅうにゅう わかめ ちりめん	はねぎ ピーマン	にんにく たまねぎ えのきたけ パイナップル	640 768
31 月	スイートルールパン 冷やしうどん ごぼうのかき揚げ きゅうりのごまあえ	パン うどん こむぎこ さとう	あぶら ごま	だいず ちくわ	ぎゅうにゅう かえり	はねぎ かぼちゃ にんじん	ごぼう キャベツ きゅうり コーン	651 795

# もりつけひょう

20日(木)

フルーツポンチ

やさいチップスと  
だいずのからあげ

こめこパン やさいのスープに

21日(金)

なし

ひじきサラダ  
なつやさいカレー  
きなこビーンズ

24日(月)

ヨーグルト

ギリシャふう  
ミートグラタン

にんじんサラダ

コッペパン えいじマカロニスープ

25日(火)

あじつけのり さわらのゆうあんやき

もやしの  
ドレッシングあえ

むぎごはん じゃがいものうまに

26日(水)

みかん  
ジュース

おやこどんのぐ

ごしきあえ

おやこどん きんときまめのあまに

27日(木)

ミニトマト やきどうふのみそだれかけ

1,2年1こ  
3~6年・難2こ  
中2こ

やさいの  
しおこんぶあえ

むぎごはん さつまいもいりみそ汁

28日(金)

パイナップル とりにくの にんにくやき

ピーマンの  
おひたし

むぎごはん とうふとわかめのみそ汁

31日(月)

きゅうりのごまあえ

ごぼうの  
かきあげ

スイートルールパン ひやしうどん

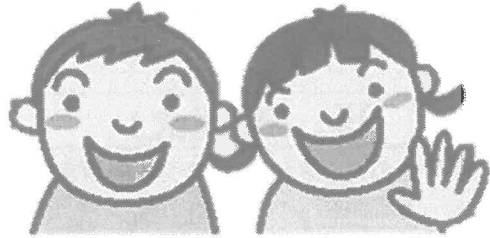
♥こんだては、食材・その他の都合により変更する場合があります。  
♥おはしは、毎日きれいに洗って持ってきてましょう。  
♥ のついているものは手袋をして、はいぜんしましょう。

観音寺市大野原学校給食センター

れいわ ねんど  
令和2年度

なつやす あさ  
夏休み朝ごはんカレンダー

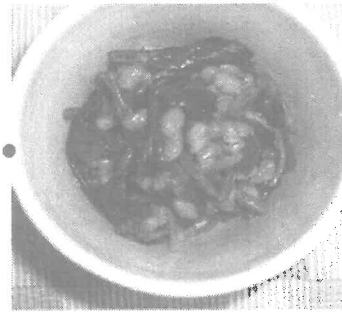
はや はや あさ  
早ね早おき、朝ごはん！



かんたん やさい  
簡単野菜レシピ！（一週間）

★自分で挑戦してみよう★

月



ねばっこあえ

ざいりょう  
【材料】

なつとう つか やさい この りょう  
納豆1パック(タレも使うよ！)、野菜 好みの量

作り方

- ほうれん草または小松菜は茹でて、食べやすい長さ(2~3cm)に切る。
  - ①と納豆とタレを和える。
- ★野菜は、オクラ・きゅうり・にんじん・なすなどいろんなものが合いますよ！オクラは生でもOKです！

火



ウインナー入り  
野菜スープ

ざいりょう  
【材料】

ほん いえ やさいりょうて ぶん  
ウインナー2本、家にある野菜 両手1ばい分、コンソメ 小  
こ みず しお しょうしょう  
1/4個、水1カップ、塩こしょう 少々

作り方

- 野菜は好きな大きさに切る。
  - 鍋に野菜、ウインナー、水、コンソメを入れて火にかけて、柔らかくなるまで煮る。
  - 塩こしょうで味を整える。
- ★じゃがいもや卵 ちを入れても美味しいよ！  
★ピーマンを入れると風味がよくなるよ！

水



夏野菜  
ピザパン

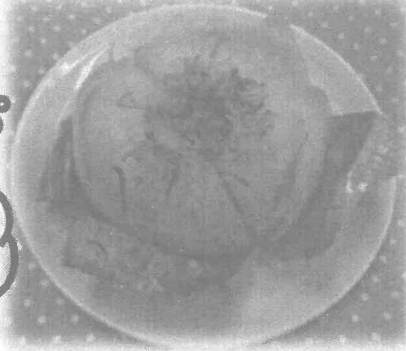
ざいりょう  
【材料】

しょうしょう まい よう まい  
食パン1枚、スライス(ピザ用)チーズ1枚、トマト  
ちゅうこ こ おお  
中1個、ピーマン1/2個、マヨネーズ大さじ1

作り方

- トマトは輪切り、ピーマンは食べやすく切る。
  - 食パンにマヨネーズをぬり、トマト・チーズ・ピーマンの順にのせる。
  - トースター(オーブン)でチーズがとけるまで焼く。
- ★ピザパン+牛乳で、もっとGOOD！  
★前の日の夜に切っておくととっても楽だよ！

木



そのまんま  
たまねぎ

ざいりょう  
【材料】たまねぎ1/2個、バター大さじ1/2

①めんつゆ+バター②ポン酢+マヨネーズ③かつお節+しょうゆ④塩こしょう・・・好きな味付けを見つけてね！

作り方

- たまねぎは茶色い皮は少し残してむき、洗った後上下を切り落とす。
- 上下に深さ2cm程度の十文字の切り込みを入れる。
- 耐熱の容器に②を入れふんわりラップをし、6~7分柔らかくなるまでチン透きとおるくらいになればOK！
- 好きな味付けで☆

金



なんでも！  
クルッと巻き

ざいりょう  
【材料】

はるま かわ まい ぜんじつ のこ  
春巻きの皮2枚、前日のおかずの残りやサラダなど  
なんでもOK

作り方

- 水気のあるものは水気を切って、春巻きの皮につつんでいきます。
  - フライパンできつね色になるまで焼きます。
  - 半分に切って、飾り付けて、出来上がり！
- ★中身は肉じゃがやひじきの煮物などなんでもOK♪  
★ポン酢しょうゆなどもよく合いますよ！

土



ベジ玉

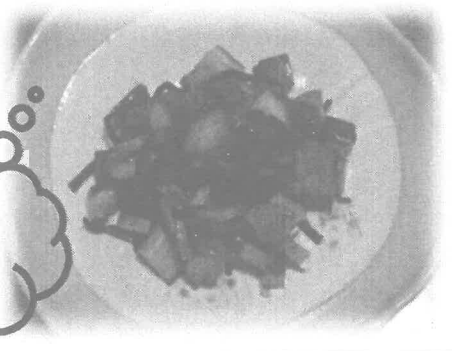
ざいりょう  
【材料】

やさい  
野菜(キャベツ、にんじん、ピーマン、えのき、しいたけ・・・なんでもOK)、卵1個、塩こしょう 少々

作り方

- 野菜は全て干切りにする。
- 耐熱の容器に野菜をしき、真ん中をくぼませる。
- 卵をわり入れ、必ず黄身をつまようじで2ヶ所突き刺す。
- 塩こしょうをし、ふんわりラップをかけて500Wで2分程度。お好みでケチャップを♪

日



よろこんぶ  
やさいたち

ざいりょう  
【材料】

きゅうり1/3本、にんじん1/5本、オクラ1/2本、塩こんぶ ひとにぎり

作り方

- きゅうりは5ミリのいちよう切り、にんじんは1~2ミリのいちよう切り、卵は1~2ミリの輪切りにする。
  - 塩こんぶと①を混ぜて出来上がり！  
(30分くらい置くと、より味が染み込みます)
- ★野菜を軽く揉むと早く食べられます！  
★前日に作っておくのもいいですね。