



8・9月よていこんだてひょう

令和3年(2021年) *牛乳は毎日つきます

美濃加茂市学校給食センター
あじさいLunchの森

月	火	水	木	金
8/30 始業式	8/31	1	2	3
(学)アセロラゼリー いとごんにやくのサラダ とりにくのレモンからめ わかめごはん ふのすましじる (小)646kcal (中)802kcal	(学)れいとうみかん (マ)かぼちゃサラダ きれめいりこがたまるパン ハンバーグマトソース やさいたっぷりなつのコンメスープ (小)615kcal (中)778kcal	キャベツとぶくじんづけのあえもの あしのなんばんづけ むぎごはん なつとんじる (小)632kcal (中)786kcal	(学)かいそうサラダ ふかさざら ソフトめん ツナマトソース チョコファイ (小)699kcal (中)884kcal	(学)ぎふのりんごゼリー (ド)グリーンサラダ ささみのマヨネーズやき ごはん たまごモロヘイヤのスープ (小)671kcal (中)820kcal
6	7	8 歯の日	9 重陽の節句	10
(学)ぶどうゼリー (ド)もやしサラダ カンオのレモンふうみ ごはん だいこんじる (小)646kcal (中)805kcal	(学)なまパイ (ド)シャキシャキサラダ こがたはいがコッパン いかのハーブやき とうにゅうコンスープ (小)614kcal (中)775kcal	(学)オレンジ ゆでとうもろこし なつやさいカレー(むぎごはん) れんこんのココロあげ (小)701kcal (中)867kcal	クラスでのりをませよう いそかあえ (学)わらびもち やきさばのおろしかけ ごはん あきのすましじる (小)663kcal (中)810kcal	きりしまだいのんにつけ チーズごきかな とりにくのくろずかけ もちげんまいごはん しろみそしる (小)694kcal (中)858kcal
13	14	15 おすすめ朝ごはん	16 三和小リクエスト	17
(学)きよほう ちげんに あまごのからあげ ごはん ゆばいりすましじる (小)620kcal (中)763kcal	チョコクリーム (ド)カラフルサラダ こめこりしよくパン しろみざかなのパンこやき ポークビーンズ (小)652kcal (中)793kcal	(学)ヨーグルト (し)おかかあえ クラスでかあおしをませよう さけのゆずやき むぎごはん なめこのみそしる (小)628kcal (中)770kcal	(学)れいとうなんのつみかん (ド)まめまめサラダ とんこつラーメン とりにくのからあげ (小)630kcal (中)764kcal	(ド)だいこんサラダ だいがくいも クラスでのりをませよう ごはん おやこんどのく (小)711kcal (中)893kcal
20 敬老の日	21 十五夜にちなんだ献立	22	23 秋分の日	24
けいろうひ 敬老の日 	(学)つきみだんご ごましお たくあんあえ いわしのかばあげ くりごはん さいとものみそしる (小)676kcal (中)784kcal	クラスでのりをませよう ゆうぜんごはんのく まんげつてんぷら むぎごはん とうふじる (小)660kcal (中)813kcal	しゅうぶん 秋分の日 	(マ)にしよくポテトサラダ ふたにくのしょうがやき ごはん ごもじる (小)697kcal (中)871kcal
27 野菜の日献立	28 歯の日・図書献立	29	30 伊深小リクエスト	
かおりあえ HPにレシピがのってます ミナモかぼちゃコロケ ごもくごはん ほうれんそういりとりだんごじる (小)638kcal (中)792kcal	(ド)ごぼうサラダ くろコッパン とりにくのパーベキューソース せかいちおいしいスープ (小)715kcal (中)881kcal	(学)やまのうえなし (ド)チンゲンサイのサラダ わかさぎのかりかりあげ むぎごはん なすしいまーポどふ (小)691kcal (中)859kcal	(学)ミルクプリン ゆかりあえ ごもくうどん ひじきポテト (小)691kcal (中)848kcal	(ド) ドレッシング (し) 卓上しょうゆ (マ) マヨネーズ (学) 学配回収 (ゴミは、配達業者が回収しますのでつけてください) ★は給食センターで回収します 基準量(小650kcal・中830kcal)

いっしょやさいた
ミナモと一緒に野菜を食べよう!
Part 5

いつものホットケーキにかぼちゃを混ぜると、ほんのり甘く、きれいな色に焼きあがります。朝食やおやつにピッタリの一品です。

やさしい **かぼちゃのパンケーキ**

【材料(2人分)】
 ・かぼちゃ …… 150g
 ・卵 …… 1個
 ・牛乳 …… 150ml
 ・ホットケーキミックス …… 150g
 ・油 …… 少々

【作り方】
 ①かぼちゃは皮をむき一口大に切り、血に並べる。
 ②ラップをして、レンジで3分ほど加熱し、熱いうちにつぶす。
 ③ボウルに②、卵、牛乳、ホットケーキミックスを入れて混ぜる
 ④ホットプレート(またはフライパン)に油をひき、③を流し入れ、弱火で両面を焼く。

◎小麦粉、米粉、牛乳、豚肉、あまご、豆腐、油揚げ、トマト水煮、トマトケチャップ、トマトピューレ、干し椎茸、切干大根、大根、人参、小松菜、なす、ほうれん草は岐阜県産です。
 ◎里芋、きゅうり、梨は美濃加茂産です。
 ◎米は美濃加茂、富加産です。
 ※物資の都合により、献立を一部変更することがあります。