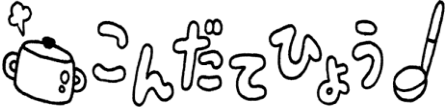


2025年 8月 三川町

 2025年 8月 三川町		材 料 と 体 の は た ら き						ひとくちメモ	熱量
		きいろの食品 熱や力のもとになる		あかの食品 血や筋肉・骨を作る		みどりの食品 体の調子をととのえる			kcal
		5群	6群	1群	2群	3群	4群		小学校
		穀類・いも類 砂糖類	油脂類・種実類 脂肪の多い食品	魚・肉・卵 大豆・大豆製品	牛乳・乳製品 海草・小魚類	緑黄色野菜	淡色野菜・果物 こんにゃく等		中学校
こんだてめい ◆牛乳は毎日1本(200cc)つきます。		炭水化物	脂 質	たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC 食物繊維	下線の食品は三川町産です。 ※都合により献立が 変わる場合もあります。	
26	チャーハン じゃがいもとにらのみそ汁 豆腐シュウマイ (横山小・押切小 給食ありません)	ごはん むぎ じゃがいも でんぷん さとう	あぶら	がたにく たまご あぶらあげ みそ とうふ たらすりみ とりにく だいたず	牛乳	にんじん にら	しいたけ ねぎ グリーンピース たまねぎ	にははユリ科でねぎの一種。ビタミンA・C・Eが豊富で、体を温めて風邪を予防したり、疲労回復に役立ちます。また、カルシウムもほうれん草と同じくらいふくまれています。	631
								788	
27	ごはん・コーンと卵の中華スープ ポークチャップ 青のりポテト (横山小・押切小 給食ありません)	ごはん でんぷん さとう じゃがいも	あぶら	たまご とうふ がたにく	牛乳 あおのり	チンゲンサイ トマト	えのきだけ とうもろこし にんにく たまねぎ マッシュルーム	とうもろこしは、世界的に重要な穀物の一つ。完熟する前のやわらかいものを野菜として食べます。ひげの数だけ実が詰まっているので、茶色になったひげがふさふさしているものを選びましょう。	610
								785	
28	食パン・ABCスープ コールスローサラダ ハムのチーズサンドフライ コーヒー牛乳の素 (横山小 給食ありません)	パン マカロニ じゃがいも こむぎ さとう	あぶら	ベーコン ハム	牛乳 チーズ わかめ	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし レモン	きゅうりは、90%以上が水分で、カリウムやカルシウムを含んでいて、むくみの解消に効果的です。この他に、カロテンやビタミンCも含まれています。	645
								840	
29	ごはん 夏野菜カレー 浅漬け パンプキンオムレツ	ごはん じゃがいも さとう でんぷん	あぶら カレールー ごま	がたにく たまご とりにく	牛乳 チーズ	にんじん トマト ピーマン あかピーマン しそ かぼちゃ	たまねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり だいこん なす れんこん	なすの皮にふくまれる紫色の色素「ナスニン」には、ガンになりにくくする働きや高血圧・老化の予防効果のほかに、コレステロールを下げる働きもあります。今日の夏野菜カレーのなすとピーマンは三川町産です。	687
								850	



夏休み おすすめ cooking



枝豆のクリームパスタ

《材料》 4人分

・スパゲティ	400g
・バター	10g
・ツナ缶	80g
・エリンギ	4本
・生しいたけ	4枚
・マッシュルーム	40g
・小麦粉	40g
・水	500cc
・白ワイン	50cc
・牛乳	200cc
・生クリーム	60cc
・枝豆(むぎ豆)	300g(150g)
・水	100cc
・塩	少々
・こしょう	少々

《作り方》

- ① エリンギは短冊切り、生しいたけとマッシュルームはスライスしておく。
- ② 枝豆をゆでて、さやから出し、薄皮がついたまま分量の水を加えてミキサーにかけ、ペースト状にする。
- ③ フライパンにバターをとかし、ツナ・きのこを炒める。
- ④ ブイヨンと小麦粉を合わせてから水・白ワイン・牛乳と混ぜ合わせておく。
- ⑤ ③に④を加えて、弱火にしてなめらかなホワイトソース状になるまで加熱する。
- ⑥ ⑤に生クリームと枝豆のペーストを加えてなじませ、塩・こしょうで味をととのえる。
- ⑦ スパゲティを茹でて、⑥のソースをかけてできあがり。

かぼちゃのアイス



《材料》

・かぼちゃ	400g
・砂糖	100g
・塩	少々
・生クリーム	100cc
・牛乳	100cc
・バニラエッセンス	少々

《作り方》

- ① かぼちゃは種をとり、皮付きのまま1cmぐらいの角切りにして、やわらかくなるまで電子レンジにかける。(蒸してもOK)
- ② ①に砂糖・塩・生クリーム・牛乳・バニラエッセンスも加えてよくかきませ、タッパやカップなどに入れ、あら熱がとれたら冷凍庫で冷やし固める。

※ 砂糖は、かぼちゃの甘さに合わせて調整してください。