



8月分学校給食献立表

日 曜	献立名	使用する食品名						栄養価		
		(赤) おもに体をつくるもの		(緑) おもに体の調子を整えるもの		(黄) おもにエネルギーのもとになるもの		調味料他	小学生	中学生
		おもにたんぱく質	おもに無機質	おもにカロリー	おもにビタミンC	おもに炭水化物	おもに脂質		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		魚・肉・たまご・豆・豆製品	牛乳・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・さとう	油脂類・種実類			
20 (木)	コッペパン・はちみつマーガリン・牛乳 肉だんごとはるさめのスープ パイナップル 豆乳プリン (中のみ)		牛乳			コッペパン・はちみつ マーガリン		がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	539	762
21 (金)	ぶたキムチどんぶり・牛乳 ブルーベリータルト 小魚入りアーモンド (中のみ)	ぶた肉	牛乳	ねぎ・にんじん	キャベツ・たまねぎ はくさいキムチ・もやし・しょうが	精白米・さとう	ごま油	しょうゆ	611	770
24 (月)	バターロールパン (袋入り) クロワッサン (袋入り)・牛乳 ポトフ チーズ いちごゼリー (中のみ)		牛乳			バターロールパン (袋入り) クロワッサン (袋入り)		がらスープ・ぶどう酒 チキンコンソメ	592	754
25 (火)	ごはん・ふりかけ・牛乳 すき焼き風煮 冷とうみかん		牛乳			精白米	ふりかけ		627	761
26 (水)	コッペパン・牛乳 フィッシュソーセージ ミネストローネ ヨーグルト		牛乳			コッペパン		トマトケチャップ	553	765
27 (木)	みそいためどんぶり・牛乳 むらさきいもチップス 野菜ジュース (小5・6、中のみ)	ぶた肉・みそ	牛乳	にんじん・ピーマン・ねぎ	キャベツ・たまねぎ	精白米・さとう	なたね油	しょうゆ	581	745
28 (金)	食パン (袋入り)・ツナマヨネーズ・牛乳 ウインナーと野菜のスープ煮 チーズ いちごゼリー (小のみ) みかんタルト (中のみ)	ウインナー・白いんげん豆	牛乳	チンゲンサイ・にんじん	たまねぎ・大根・しめじ	食パン (袋入り)		ツナマヨネーズ	567	749
31 (月)	夏野菜カレーライス・牛乳 なし ヨーグルト (中のみ)	ぶた肉	牛乳	かぼちゃ・にんじん トマト・ピーマン	たまねぎ・とうもろこし・にんにく しょうが	精白米・小麦粉	なたね油	がらスープ・トマトケチャップ ウスターソース・カレー粉・とんかつソース チャツネ・ぶどう酒・チキンコンソメ	607	796
			ヨーグルト (中のみ)						17.3	22.7

※8月20日～31日が授業日となったため、給食を実施いたします。暑い時期のため、より衛生管理に配慮した献立となっています。

※都合により、献立を変更する場合があります。

※食物アレルギー等で対応が必要な場合は、毎日献立表を確認してください。

また、食物アレルギー等で加工食品の成分表や原材料のg数などの詳しい資料が必要な方は、学校へお問い合わせください。

※加工食品については、含まれる材料の多い食品群に記載しています。

※調味料は、アレルギーのない「塩・こしょう・酢・酒・ローリエ」は記載していません。 ※チキンコンソメは、乳・卵抜きを使用しています。

※24日バターロールパン (袋入り)・クロワッサン (袋入り)、28日食パン (袋入り) については、アレルギーが異なりますので詳しい資料が必要な方は、学校へお問い合わせください。

※高松市の学校給食調理場で働いてみませんか？興味がある方は、高松市教育委員会 保健体育課 学校給食係 (087-811-6300) までお問い合わせください。

▼さらに詳しい情報はこちらから▼



高松市学校給食会
ホームページへ



給食献立と
食材産地について

A 太田小・三溪小・仏生山小・十河小・中央小



野菜不足になっていませんか？

夏野菜をレンジでチン♪

夏を元気に過ごすために…

高松市学校給食研究会

夏野菜を
たくさん食べよう

1日に食べたい野菜の量は…

約350g

これぐらいの
量が350gです。

火を使わずに、夏野菜のうまみと甘みを引き出す栄養満点な料理をご紹介します。
調味料を混ぜたり、野菜を耐熱容器に入れたり、お子さんと一緒に楽しく作ってください！



緑黄色野菜 120g
その他の野菜 230g



〈料理例〉
※重量は一例です。



野菜サラダ 85g



冷やしトマト 80g



野菜のソテー 100g



青菜のおひたし 80g



貝だくさんのみそ汁 75g



ゆでえだまめ さやつきで 100g

1日何皿食べて
いるかな？
数えてみよう！

野菜を使った料理を、1日5皿程度
目安にして食べましょう。

★ピーマンの塩こんぶあえ (2人分)

材料	分量	下準備	【作り方】
ピーマン	2個	5mm幅細切り	①ピーマンを耐熱皿にのせてラップをし、600Wで1分加熱する。(お好みで、塩・こしょうをふる)。 ②塩こんぶ・白ごま・ごま油であえる。
塩こんぶ	5g		
白ごま	適量		
ごま油	適量		

★アスパラのベーコンまき (2人分)

材料	分量	下準備	【作り方】
アスパラガス	2本	根元1cmほどの太い部分を切り落とし、皮の固いところは、ピーラーでむく。4～5cm長さに切る。	①アスパラガス2～3本をベーコンで巻いてようじでとめる。(お好みで、塩・こしょうをふる)。 ②耐熱皿にのせて、ラップをかけずに、500Wで3分加熱する。
ベーコン	2枚	長い物は半分に切る。	

★ラタトゥイユ (2人分)

材料	分量	下準備	【作り方】			
鶏もも肉	100g	一口大に切り、白ワインと塩・こしょうをかけておく。	①シリコンスチーマー又は耐熱容器に野菜を敷いて、その上に鶏肉をのせ、調味料とカットトマトを合わせてかける。 ②①にふた又はラップをして500～600Wで7分程度加熱する。 ③やけどをしなないようにふたを開けて一度かきまぜ、さらに3分加熱する。仕上げにパセリをふってできあがり。			
なす	小1本	5mm幅半月切り				
たまねぎ	1/8個	くし形切り				
ズッキーニ	1/4本	5mm幅半月切り				
パプリカ	1/4個	5mm角切り				
カットトマト缶	200g					
パセリ	少々	みじん切り				
(調味料)						
オリーブ油	大さじ1、白ワイン	大さじ1、コンソメ		大さじ1/2、砂糖	大さじ1/2、塩・こしょう	少々

★なすの蒸し物 (2人分)

材料	分量	下準備	【作り方】
なす	2本	縦1/4に切る	①なすを耐熱皿にのせてラップをし、600Wで4分加熱する。 ②しょうが・めんつゆであえる。(お好みで、かつお節やすりごまをちらす。)
しょうが	適量	すりおろす	
めんつゆ	大さじ1.5		

★なすとトマトのかさね蒸し (2人分)

材料	分量	下準備	【作り方】
豚肉(薄切り)	100g	5cm幅に切る	①耐熱容器になす・トマト・豚肉の順に重ねて、ラップをし、600Wで7分加熱する。(豚肉に火が通るまで加熱)。 ②調味料を混ぜ合わせ、①にかけてできあがり。(お好みで、ねぎやしそをちらすときれい。)
なす	中1本	5mm幅なめ切り	
トマト	中1個	5mm幅輪切り	
ポン酢	大さじ1		
ごま油	小さじ1		
砂糖	小さじ1/2		
しょうが	小さじ1/2	すりおろす	

★イタリアン温野菜 (2人分)

材料	分量	下準備	【作り方】
なす	小1本	1cm幅半月切り	①なす・エリンギを耐熱容器に入れてオリーブ油大さじ1をかけ、ラップをして、500Wで3分加熱する。 ②①が熱いうちにトマトを入れて、オリーブ油大さじ1とマヨネーズ・塩を入れ、混ぜ合わせてできあがり。
トマト	1/2個	さいの目切り	
エリンギ	小1本	1cm幅半月切り	
オリーブ油	大さじ2		
マヨネーズ	小さじ1		
塩	少々		

電子レンジは、容器が熱くなるので、
やけどに気をつけてね。

※ご使用の電子レンジや容器の大きさによって、火の通りが変わるので、様子を見ながら加熱してください。
※ラップを使う場合、耐熱温度を確認の上ご使用ください。



8月分学校給食献立表

日 曜	献立名	使用する食品名						栄養価		
		(赤) おもに体をつくるもの		(緑) おもに体の調子を整えるもの		(黄) おもにエネルギーのもとになるもの		調味料他	小学生	中学生
		おもにたんぱく質 魚・肉・たまご・豆・豆製品	おもに無機質 牛乳・小魚・海そう	おもにカロリー 緑黄色野菜	おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう	おもに脂質 油脂類・種実類		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
20 (木)	夏野菜カレーライス・牛乳	ぶた肉	牛乳	かぼちゃ・にんじん トマト・ピーマン	たまねぎ・とうもろこし・にんにく しょうが	精白米・小麦粉	なたね油	がらスープ・トマトケチャップ ウスターソース・カレー粉・とんかつソース チャツネ・ぶどう酒・チキンコンソメ	607	796
	なし				なし				17.3	22.7
21 (金)	ヨーグルト (中のみ)		ヨーグルト(中のみ)							
	コッペパン・はちみつマーガリン・牛乳		牛乳			コッペパン・はちみつ	マーガリン		539	762
	肉だんごとはるさめのスープ	肉だんご		にんじん・チンゲンサイ	キャベツ・たまねぎ・しめじ・しょうが	はるさめ	ごま油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ		
24 (月)	パイナップル				パイナップル				18.9	23.9
	豆乳プリン (中のみ)					豆乳プリン (中のみ)				
25 (火)	ぶたキムチどんぶり・牛乳	ぶた肉	牛乳	ねぎ・にんじん	キャベツ・たまねぎ はくさいキムチ・もやし・しょうが	精白米・さとう	ごま油	しょうゆ	611	770
	ブルーベリータルト					ブルーベリータルト			21.7	28.1
	小魚入りアーモンド (中のみ)						小魚入りアーモンド(中のみ)			
26 (水)	バターロールパン (袋入り) クロワッサン (袋入り)・牛乳		牛乳			バターロールパン(袋入り) クロワッサン (袋入り)			592	754
	ポトフ	とり肉・白いんげん豆 ベーコン		にんじん・パセリ	たまねぎ・キャベツ・大根		なたね油	がらスープ・ぶどう酒 チキンコンソメ		
	チーズ		チーズ						23.7	28.2
27 (木)	いちごゼリー (中のみ)					いちごゼリー(中のみ)				
	ごはん・ふりかけ・牛乳		牛乳			精白米		ふりかけ	627	761
	すき焼き風煮	焼きどうふ・牛肉		にんじん・ねぎ	たまねぎ・大根・ごぼう・えのきたけ	こんにやく・ふ・さとう	なたね油	しょうゆ	23.6	28.0
28 (金)	冷とうみかん				みかん					
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			553	765
	フィッシュソーセージ	フィッシュソーセージ						トマトケチャップ		
29 (土)	ミネストローネ	白いんげん豆・ベーコン		トマト・にんじん・パセリ	たまねぎ・キャベツ	マカロニ	なたね油	がらスープ・ぶどう酒・チキンコンソメ	21.8	29.8
	ヨーグルト		ヨーグルト							
	みそいためどんぶり・牛乳	ぶた肉・みそ	牛乳	にんじん・ピーマン・ねぎ	キャベツ・たまねぎ	精白米・さとう	なたね油	しょうゆ	581	745
30 (日)	むらさきいもチップス					むらさきいもチップス			22.2	26.7
	野菜ジュース (小5・6、中のみ)				野菜ジュース (小5・6、中のみ)					
	食パン (袋入り)・ツナマヨネーズ・牛乳		牛乳			食パン (袋入り)		ツナマヨネーズ	567	749
31 (月)	ウインナーと野菜のスープ煮	ウインナー・白いんげん豆		チンゲンサイ・にんじん	たまねぎ・大根・しめじ			がらスープ・ぶどう酒・チキンコンソメ		
	チーズ		チーズ							
	いちごゼリー (小のみ)					いちごゼリー(小のみ)			23.1	27.7
	みかんタルト (中のみ)					みかんタルト(中のみ)				

※8月20日～31日が授業日となったため、給食を実施いたします。暑い時期のため、より衛生管理に配慮した献立となっております。

※都合により、献立を変更する場合があります。

※食物アレルギー等で対応が必要な場合は、毎日献立表を確認してください。

また、食物アレルギー等で加工食品の成分表や原材料のg数などの詳しい資料が必要な方は、学校へお問い合わせください。

※加工食品については、含まれる材料の多い食品群に記載しています。

※調味料は、アレルギーのない「塩・こしょう・酢・酒・ローリエ」は記載していません。 ※チキンコンソメは、乳・卵抜きを使用しています。

※25日バターロールパン (袋入り)・クロワッサン (袋入り)、31日食パン (袋入り) については、アレルギーが異なりますので詳しい資料が必要な方は、学校へお問い合わせください。

※高松市の学校給食調理場で働いてみませんか?興味がある方は、高松市教育委員会 保健体育課 学校給食係 (087-811-6300) までお問い合わせください。

▼さらに詳しい情報はこちらから▼



高松市学校給食会
ホームページへ



給食献立と
食材産地について

B 鶴尾小・香西小・一宮小・弦打小・鬼無小・下笠居小・太田南小・附属小・鶴尾中・勝賀中・一宮中・下笠居中・太田中・弦打幼



高松市学校給食研究会

野菜不足になっていませんか?

夏野菜をレンジでチン♪

夏を元気に過ごすために...

1日に食べたい野菜の量は...

約350g

これぐらいの
量が350gです。

緑黄色野菜 120g
その他の野菜 230g



火を使わずに、夏野菜のうまみと甘みを引き出す栄養満点な料理をご紹介します。
調味料を混ぜたり、野菜を耐熱容器に入れたり、お子さんと一緒に楽しく作ってください!



★ピーマンの塩こんぶあえ (2人分)

材料	分量	下準備	【作り方】
ピーマン	2個	5mm幅細切り	①ピーマンを耐熱皿にのせてラップをし、600Wで1分加熱する。 ②塩こんぶ・白ごま・ごま油であえる。
塩こんぶ	5g		
白ごま	適量		
ごま油	適量		

★なすの蒸し物 (2人分)

材料	分量	下準備	【作り方】
なす	2本	縦1/4に切る	①なすを耐熱皿にのせてラップをし、600Wで4分加熱する。 ②しょうが・めんつゆであえる。(お好みで、かつお節やすりごまをちらす。)
しょうが	適量	すりおろす	
めんつゆ	大さじ1.5		

★アスパラのベーコンまき (2人分)

材料	分量	下準備	【作り方】
アスパラガス	2本	根元1cmほどの太い部分を切り落とし、皮の固いところは、ピーラーでむく。4~5cm長さに切る。	①アスパラガス2~3本をベーコンで巻いてようじでとめる。(お好みで、塩・こしょうをふる。) ②耐熱皿にのせて、ラップをかけずに、500Wで3分加熱する。
ベーコン	2枚	長い物は半分に切る。	

★なすとトマトのかさね蒸し (2人分)

材料	分量	下準備	【作り方】
豚肉(薄切り)	100g	5cm幅に切る	①耐熱容器になす・トマト・豚肉の順に重ねて、ラップをし、600Wで7分加熱する。(豚肉に火が通るまで加熱。) ②調味料を混ぜ合わせ、①にかけてできあがり。(お好みで、ねぎやしそをちらすときれい。)
なす	中1本	5mm幅なめ切り	
トマト	中1個	5mm幅輪切り	
ポン酢	大さじ1		
ごま油	小さじ1		
砂糖	小さじ1/2		
しょうが	小さじ1/2	すりおろす	

★ラタトゥイユ (2人分)

材料	分量	下準備	【作り方】
鶏もも肉	100g	一口大に切り、白ワインと塩・こしょうをかけておく。	①シリコンスチーマー又は耐熱容器に野菜を敷いて、その上に鶏肉をのせ、調味料とカットトマトを合わせてかける。 ②①にふた又はラップをして500~600Wで7分程度加熱する。 ③やけどをしないようにふたを開けて一度かきまぜ、さらに3分加熱する。仕上げにパセリをふってできあがり。
なす	小1本	5mm幅半月切り	
たまねぎ	1/8個	くし形切り	
ズッキーニ	1/4本	5mm幅半月切り	
パプリカ	1/4個	5mm角切り	
カットトマト缶	200g		
パセリ	少々	みじん切り	
(調味料)			
オリーブ油	大さじ1	白ワイン 大さじ1	
コンソメ	大さじ1/2	砂糖 大さじ1/2	
塩・こしょう	少々		

★イタリアン温野菜 (2人分)

材料	分量	下準備	【作り方】
なす	小1本	1cm幅半月切り	①なす・エリンギを耐熱容器に入れてオリーブ油大さじ1をかけ、ラップをして、500Wで3分加熱する。 ②①が熱いうちにトマトを入れて、オリーブ油大さじ1とマヨネーズ・塩を入れ、混ぜ合わせてできあがり。
トマト	1/2個	さいの目切り	
エリンギ	小1本	1cm幅半月切り	
オリーブ油	大さじ2		
マヨネーズ	小さじ1		
塩	少々		

料理すると...



野菜サラダ 85g

冷やしトマト 80g

野菜のソテー 100g



青菜のおひたし 80g



貝だくさんのみそ汁 75g



ゆでえだまめ さやつきで 100g

1日何皿食べているかな? 数えてみよう!

野菜を使った料理を、1日5皿程度目安にして食べましょう。

電子レンジは、容器が熱くなるので、やけどに気をつけてね。

※ご使用の電子レンジや容器の大きさによって、火の通りが変わるので、様子を見ながら加熱してください。
※ラップを使う場合、耐熱温度を確認の上ご使用ください。



8月分学校給食献立表

令和2年8月1日
高松市教育委員会
(公財)高松市学校給食会

日 曜	献立名	使用する食品名						栄養価		
		(赤) おもに体をつくるもの		(緑) おもに体の調子を整えるもの		(黄) おもにエネルギーのもとになるもの		調味料他	小学生	中学生
		おもにたんぱく質 魚・肉・たまご・豆・豆製品	おもに無機質 牛乳・小魚・海そう	おもにカロテン 緑黄色野菜	おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう	おもに脂質 油脂類・種実類		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
20 (木)	食パン(袋入り)・ツナマヨネーズ・牛乳		牛乳			食パン(袋入り)		ツナマヨネーズ		
	ウインナーと野菜のスープ煮	ウインナー・白いんげん豆		チンゲンサイ・にんじん	たまねぎ・大根・しめじ			がらスープ・ぶどう酒・チキンコンソメ	567	749
	チーズ		チーズ							
	いちごゼリー(小のみ)					いちごゼリー(小のみ)			23.1	27.7
	みかんタルト(中のみ)					みかんタルト(中のみ)				
21 (金)	夏野菜カレーライス・牛乳	ぶた肉	牛乳	かぼちゃ・にんじん トマト・ピーマン	たまねぎ・とうもろこし・にんにく しょうが	精白米・小麦粉	なたね油	がらスープ・トマトケチャップ ウスターソース・カレー粉・とんかつソース チャツネ・ぶどう酒・チキンコンソメ	607	796
	なし				なし				17.3	22.7
	ヨーグルト(中のみ)		ヨーグルト(中のみ)							
24 (月)	コッペパン・はちみつマーガリン・牛乳		牛乳			コッペパン・はちみつ	マーガリン			
	肉だんごとはるさめのスープ	肉だんご		にんじん・チンゲンサイ	キャベツ・たまねぎ・しめじ・しょうが	はるさめ	ごま油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	539	762
	パイナップル				パイナップル				18.9	23.9
	豆乳プリン(中のみ)					豆乳プリン(中のみ)				
25 (火)	ぶたキムチどんぶり・牛乳	ぶた肉	牛乳	ねぎ・にんじん	キャベツ・たまねぎ はくさいキムチ・もやし・しょうが	精白米・さとう	ごま油	しょうゆ	611	770
	ブルーベリータルト					ブルーベリータルト			21.7	28.1
	小魚入りアーモンド(中のみ)						小魚入りアーモンド(中のみ)			
26 (水)	バターロールパン(袋入り) クロワッサン(袋入り)・牛乳		牛乳			バターロールパン(袋入り) クロワッサン(袋入り)			592	754
	ポトフ	とり肉・白いんげん豆 ベーコン		にんじん・パセリ	たまねぎ・キャベツ・大根		なたね油	がらスープ・ぶどう酒 チキンコンソメ		
	チーズ		チーズ						23.7	28.2
	いちごゼリー(中のみ)					いちごゼリー(中のみ)				
27 (木)	ごはん・ふりかけ・牛乳		牛乳			精白米		ふりかけ	627	761
	すき焼き風煮	焼きどうふ・牛肉		にんじん・ねぎ	たまねぎ・大根・ごぼう・えのきたけ	こんにやく・ふ・さとう	なたね油	しょうゆ	23.6	28.0
	冷とうみかん				みかん					
28 (金)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			553	765
	フィッシュソーセージ	フィッシュソーセージ						トマトケチャップ		
	ミネストローネ	白いんげん豆・ベーコン		トマト・にんじん・パセリ	たまねぎ・キャベツ	マカロニ	なたね油	がらスープ・ぶどう酒・チキンコンソメ	21.8	29.8
	ヨーグルト		ヨーグルト							
31 (月)	みそいためどんぶり・牛乳	ぶた肉・みそ	牛乳	にんじん・ピーマン・ねぎ	キャベツ・たまねぎ	精白米・さとう	なたね油	しょうゆ	581	745
	むらさきいもチップス					むらさきいもチップス				
	野菜ジュース(小5・6、中のみ)				野菜ジュース(小5・6、中のみ)				22.2	26.7

※8月20日～31日が授業日となったため、給食を実施いたします。暑い時期のため、より衛生管理に配慮した献立となっております。

※都合により、献立を変更する場合があります。

※食物アレルギー等で対応が必要な場合は、毎日献立表を確認してください。

また、食物アレルギー等で加工食品の成分表や原材料のg数などの詳しい資料が必要な方は、学校へお問い合わせください。

※加工食品については、含まれる材料の多い食品群に記載しています。

※調味料は、アレルギーのない「塩・こしょう・酢・酒・ローリエ」は記載していません。 ※チキンコンソメは、乳・卵抜きを使用しています。

※20日食パン(袋入り)、26日バターロールパン(袋入り)・クロワッサン(袋入り)については、アレルギーが異なりますので詳しい資料が必要な方は、学校へお問い合わせください。

※高松市の学校給食調理場で働いてみませんか?興味がある方は、高松市教育委員会 保健体育課 学校給食係 (087-811-6300) までお問い合わせください。

▼さらに詳しい情報はこちらから▼



高松市学校給食会
ホームページへ



給食献立と
食材産地について

C 川岡小・円座小・檀紙小・川島小・東植田小・植田小・塩江小・大野小・浅野小・川東小・香南小・香東中・山田中・塩江中・香川第一中・香南中・川岡幼・円座幼・檀紙幼・大野幼・浅野幼



野菜不足になっていませんか?

夏野菜をレンジでチン♪

夏を元気に過ごすために...

高松市学校給食研究会

夏野菜を
たくさん食べよう



1日に食べたい野菜の量は...

約350g

これぐらいの
量が350gです。

緑黄色野菜 120g
その他の野菜 230g



火を使わずに、夏野菜のうまみと甘みを引き出す栄養満点な料理をご紹介します。
調味料を混ぜたり、野菜を耐熱容器に入れたり、お子さんと一緒に楽しく作ってください!

★ピーマンの塩こんぶあえ(2人分)

材料	分量	下準備	【作り方】
ピーマン	2個	5mm幅細切り	①ピーマンを耐熱皿にのせてラップをし、600Wで1分加熱する。 ②塩こんぶ・白ごま・ごま油であえる。
塩こんぶ	5g		
白ごま	適量		
ごま油	適量		

★なすの蒸し物(2人分)

材料	分量	下準備	【作り方】
なす	2本	縦1/4に切る	①なすを耐熱皿にのせてラップをし、600Wで4分加熱する。 ②しょうが・めんつゆであえる。(お好みで、かつお節やすりごまをちらす。)
しょうが	適量	すりおろす	
めんつゆ	大さじ1.5		

★アスパラのベーコンまき(2人分)

材料	分量	下準備	【作り方】
アスパラガス	2本	根元1cmほどの太い部分を切り落とし、皮の固いところは、ピーラーでむく。4~5cm長さに切る。	①アスパラガス2~3本をベーコンで巻いてようじでとめる。(お好みで、塩・こしょうをふる。) ②耐熱皿にのせて、ラップをかけずに、500Wで3分加熱する。
ベーコン	2枚	長い物は半分に切る。	

★なすとトマトのかさね蒸し(2人分)

材料	分量	下準備	【作り方】
豚肉(薄切り)	100g	5cm幅に切る	①耐熱容器になす・トマト・豚肉の順に重ねて、ラップをし、600Wで7分加熱する。(豚肉に火が通るまで加熱。)
なす	中1本	5mm幅なめ切り	
トマト	中1個	5mm幅輪切り	
ポン酢	大さじ1		②調味料を混ぜ合わせ、①にかけてできあがり。(お好みで、ねぎやしそをちらすときれい。)
ごま油	小さじ1		
砂糖	小さじ1/2		
しょうが	小さじ1/2	すりおろす	

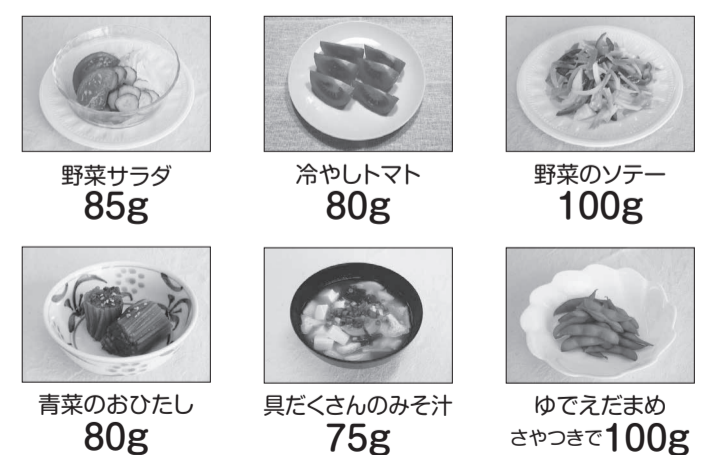
★ラタトゥイユ(2人分)

材料	分量	下準備	【作り方】
鶏もも肉	100g	一口大に切り、白ワインと塩・こしょうをかけておく。	①シリコンスチーマー又は耐熱容器に野菜を敷いて、その上に鶏肉をのせ、調味料とカットトマトを合わせてかける。 ②①にふた又はラップをして500~600Wで7分程度加熱する。 ③やけどをしないようにふたを開けて一度かきまぜ、さらに3分加熱する。仕上げにパセリをふってできあがり。
なす	小1本	5mm幅半月切り	
たまねぎ	1/8個	くし形切り	
ズッキーニ	1/4本	5mm幅半月切り	
パプリカ	1/4個	5mm角切り	
カットトマト缶	200g		
パセリ	少々	みじん切り	
(調味料)			
オリーブ油	大さじ1	白ワイン 大さじ1	
コンソメ	大さじ1/2	砂糖 大さじ1/2	
塩・こしょう	少々		

★イタリアン温野菜(2人分)

材料	分量	下準備	【作り方】
なす	小1本	1cm幅半月切り	①なす・エリンギを耐熱容器に入れてオリーブ油大さじ1をかけ、ラップをして、500Wで3分加熱する。
トマト	1/2個	さいの目切り	
エリンギ	小1本	1cm幅半月切り	
オリーブ油	大さじ2		②①が熱いうちにトマトを入れて、オリーブ油大さじ1とマヨネーズ・塩を入れ、混ぜ合わせてできあがり。
マヨネーズ	小さじ1		
塩	少々		

〈料理例〉
※重量は一例です。



野菜を使った料理を、1日5皿程度
目安にして食べましょう。

1日何皿食べて
いるかな?
数えてみよう!

電子レンジは、容器が熱くなるので、
やけどに気をつけてね。

※ご使用の電子レンジや容器の大きさによって、火の通りが変わるので、様子を見ながら加熱してください。
※ラップを使う場合、耐熱温度を確認の上ご使用ください。



8月分学校給食献立表

日 曜	献立名	使用する食品名						栄養価		
		(赤) おもに体をつくるもの		(緑) おもに体の調子を整えるもの		(黄) おもにエネルギーのもとになるもの		調味料他	小学生	中学生
		おもにたんぱく質 魚・肉・たまご・豆・豆製品	おもに無機質 牛乳・小魚・海そう	おもにカロテン 緑黄色野菜	おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう	おもに脂質 油脂類・種実類		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
20 (木)	みそいためどんぶり・牛乳	ぶた肉・みそ	牛乳	にんじん・ピーマン・ねぎ	キャベツ・たまねぎ	精白米・さとう	なたね油	しょうゆ	581	745
	むらさきいもチップス									
	野菜ジュース (小5・6、中のみ)				野菜ジュース (小5・6、中のみ)				22.2	26.7
21 (金)	食パン (袋入り)・ツナマヨネーズ・牛乳		牛乳			食パン (袋入り)		ツナマヨネーズ		
	ウインナーと野菜のスープ煮	ウインナー・白いんげん豆		チンゲンサイ・にんじん	たまねぎ・大根・しめじ			がらスープ・ぶどう酒・チキンコンソメ	567	749
	チーズ		チーズ							
	いちごゼリー (小のみ)					いちごゼリー (小のみ)			23.1	27.7
24 (月)	みかんタルト (中のみ)					みかんタルト (中のみ)				
	夏野菜カレーライス・牛乳	ぶた肉	牛乳	かぼちゃ・にんじん トマト・ピーマン	たまねぎ・とうもろこし・にんにく しょうが	精白米・小麦粉	なたね油	がらスープ・トマトケチャップ ウスターソース・カレー粉・とんかつソース チャツネ・ぶどう酒・チキンコンソメ	607	796
	なし				なし				17.3	22.7
25 (火)	ヨーグルト (中のみ)		ヨーグルト (中のみ)							
	コッペパン・はちみつマーガリン・牛乳		牛乳			コッペパン・はちみつ	マーガリン			
	肉だんごとはるさめスープ	肉だんご		にんじん・チンゲンサイ	キャベツ・たまねぎ・しめじ・しょうが	はるさめ	ごま油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	539	762
	パイナップル				パイナップル				18.9	23.9
26 (水)	豆乳プリン (中のみ)					豆乳プリン (中のみ)				
	ぶたキムチどんぶり・牛乳	ぶた肉	牛乳	ねぎ・にんじん	キャベツ・たまねぎ はくさいキムチ・もやし・しょうが	精白米・さとう	ごま油	しょうゆ	611	770
	ブルーベリータルト					ブルーベリータルト			21.7	28.1
27 (木)	小魚入りアーモンド (中のみ)						小魚入りアーモンド (中のみ)			
	バターロールパン (袋入り) クロワッサン (袋入り)・牛乳		牛乳			バターロールパン (袋入り) クロワッサン (袋入り)			592	754
	ポトフ	とり肉・白いんげん豆 ベーコン		にんじん・パセリ	たまねぎ・キャベツ・大根		なたね油	がらスープ・ぶどう酒 チキンコンソメ		
	チーズ		チーズ						23.7	28.2
28 (金)	いちごゼリー (中のみ)					いちごゼリー (中のみ)				
	ごはん・ふりかけ・牛乳		牛乳			精白米		ふりかけ	627	761
	すき焼き風煮	焼きどうふ・牛肉		にんじん・ねぎ	たまねぎ・大根・ごぼう・えのきたけ	こんにゃく・ふ・さとう	なたね油	しょうゆ	23.6	28.0
31 (月)	冷とうみかん				みかん					
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			553	765
	フィッシュソーセージ	フィッシュソーセージ						トマトケチャップ		
	ミネストローネ	白いんげん豆・ベーコン		トマト・にんじん・パセリ	たまねぎ・キャベツ	マカロニ	なたね油	がらスープ・ぶどう酒・チキンコンソメ	21.8	29.8
ヨーグルト		ヨーグルト								

※8月20日～31日が授業日となったため、給食を実施いたします。暑い時期のため、より衛生管理に配慮した献立となっております。

※都合により、献立を変更する場合があります。

※食物アレルギー等で対応が必要な場合は、毎日献立表を確認してください。

また、食物アレルギー等で加工食品の成分表や原材料のg数などの詳しい資料が必要な方は、学校へお問い合わせください。

※加工食品については、含まれる材料の多い食品群に記載しています。

※調味料は、アレルギーのない「塩・こしょう・酢・酒・ローリエ」は記載していません。 ※チキンコンソメは、乳・卵抜きを使用しています。

※21日食パン (袋入り)、27日バターロールパン (袋入り)・クロワッサン (袋入り) については、アレルギーが異なりますので詳しい資料が必要な方は、学校へお問い合わせください。

※高松市の学校給食調理場で働いてみませんか?興味がある方は、高松市教育委員会 保健体育課 学校給食係 (087-811-6300) までお問い合わせください。

▼さらに詳しい情報はこちらから▼



高松市学校給食会
ホームページへ



給食献立と
食材産地について

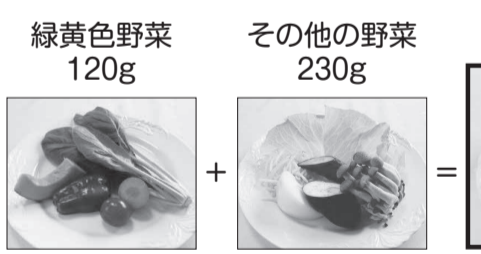
D 木太小・古高松小・屋島小・前田小・木太南小・古高松南小・屋島東小・屋島西小・木太北部小・牟礼小・牟礼北小・牟礼南小・庵治小・屋島中・古高松中・木太中・牟礼中・庵治中・栗山幼・大町幼



野菜不足になっていませんか? 夏野菜をレンジでチン♪ / 夏を元気に過ごすために...

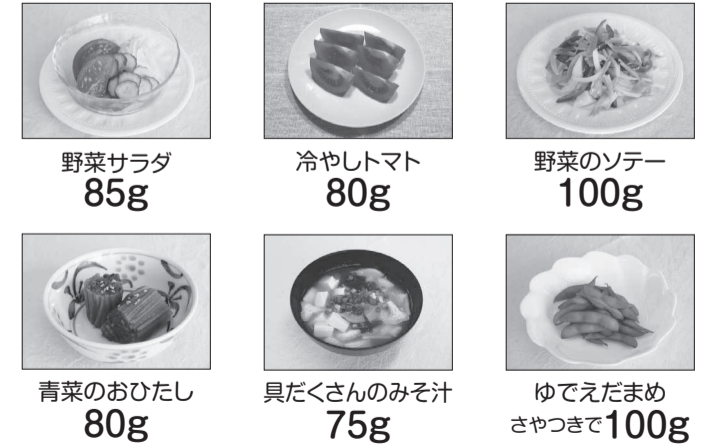
1日に食べたい野菜の量は...

約350g



これぐらいの量が350gです。

料理すると...



1日何皿食べているかな? 数えてみよう! 野菜を使った料理を、1日5皿程度目安にして食べましょう。

★ピーマンの塩こんぶあえ (2人分)

材料	分量	下準備	【作り方】
ピーマン	2個	5mm幅細切り	①ピーマンを耐熱皿にのせてラップをし、600Wで1分加熱する。(お好みで、塩・こしょうをふる) ②塩こんぶ・白ごま・ごま油であえる。
塩こんぶ	5g		
白ごま	適量		
ごま油	適量		

★アスパラのベーコンまき (2人分)

材料	分量	下準備	【作り方】
アスパラガス	2本	根元1cmほどの太い部分を切り落とし、皮の固いところは、ピーラーでむく。4~5cm長さに切る。	①アスパラガス2~3本をベーコンで巻いてようじでとめる。(お好みで、塩・こしょうをふる) ②耐熱皿にのせて、ラップをかけずに、500Wで3分加熱する。
ベーコン	2枚	長い物は半分に切る。	

★ラタトゥイユ (2人分)

材料	分量	下準備	【作り方】
鶏もも肉	100g	一口大に切り、白ワインと塩・こしょうをかけておく。	①シリコンスチーマー又は耐熱容器に野菜を敷いて、その上に鶏肉をのせ、調味料とカットトマトを合わせてかける。 ②①にふた又はラップをして500~600Wで7分程度加熱する。 ③やけどをしないようにふたを開けて一度かきまぜ、さらに3分加熱する。仕上げにパセリをふってできあがり。
なす	小1本	5mm幅半月切り	
たまねぎ	1/8個	くし形切り	
ズッキーニ	1/4本	5mm幅半月切り	
パプリカ	1/4個	5mm角切り	
カットトマト缶	200g		
パセリ	少々	みじん切り	
(調味料)			
オリーブ油	大さじ1	白ワイン 大さじ1	
コンソメ	大さじ1/2	砂糖 大さじ1/2	
塩・こしょう	少々		

★なすの蒸し物 (2人分)

材料	分量	下準備	【作り方】
なす	2本	縦1/4に切る	①なすを耐熱皿にのせてラップをし、600Wで4分加熱する。 ②しょうが・めんつゆであえる。(お好みで、かつお節やすりごまをちらす。)
しょうが	適量	すりおろす	
めんつゆ	大さじ1.5		

★なすとトマトのかさね蒸し (2人分)

材料	分量	下準備	【作り方】
豚肉(薄切り)	100g	5cm幅に切る	①耐熱容器になす・トマト・豚肉の順に重ねて、ラップをし、600Wで7分加熱する。(豚肉に火が通るまで加熱。) ②調味料を混ぜ合わせ、①にかけてできあがり。(お好みで、ねぎやしそをちらすときれい。)
なす	中1本	5mm幅なめ切り	
トマト	中1個	5mm幅輪切り	
ポン酢	大さじ1		
ごま油	小さじ1		
砂糖	小さじ1/2		
しょうが	小さじ1/2	すりおろす	

★イタリアン温野菜 (2人分)

材料	分量	下準備	【作り方】
なす	小1本	1cm幅半月切り	①なす・エリンギを耐熱容器に入れてオリーブ油大さじ1をかけ、ラップをして、500Wで3分加熱する。 ②①が熱いうちにトマトを入れて、オリーブ油大さじ1とマヨネーズ・塩を入れ、混ぜ合わせてできあがり。
トマト	1/2個	さいの目切り	
エリンギ	小1本	1cm幅半月切り	
オリーブ油	大さじ2		
マヨネーズ	小さじ1		
塩	少々		

電子レンジは、容器が熱くなるので、やけどに気をつけてね。

※ご使用の電子レンジや容器の大きさによって、火の通りが変わるので、様子を見ながら加熱してください。
※ラップを使う場合、耐熱温度を確認の上ご使用ください。



8月分学校給食献立表

日 曜	献立名	使用する食品名						栄養価		
		(赤) おもに体をつくるもの		(緑) おもに体の調子を整えるもの		(黄) おもにエネルギーのもとになるもの		調味料他	小学生	中学生
		おもにたんぱく質 魚・肉・たまご・豆・豆製品	おもに無機質 牛乳・小魚・海そう	おもにカロテン 緑黄色野菜	おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう	おもに脂質 油脂類・種実類		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
20 (木)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			553	765
	フィッシュソーセージ	フィッシュソーセージ					トマトケチャップ			
	ミネストローネ	白いんげん豆・ベーコン		トマト・にんじん・パセリ	たまねぎ・キャベツ	じゃがいも	なたね油	がらすープ・ぶどう酒・チキンコンソメ	21.8	29.8
21 (金)	ヨーグルト		ヨーグルト							
	ごはん・ふりかけ・牛乳		牛乳			精白米		ふりかけ	627	761
	すき焼き風煮	焼きどうふ・牛肉		にんじん・ねぎ	たまねぎ・大根・ごぼう・えのきたけ	こんにやく・さとう・ふ	なたね油	しょうゆ	23.6	28.0
24 (月)	冷とうみかん				みかん					
	食パン(袋入り)・ツナマヨネーズ・牛乳		牛乳			食パン(袋入り)		ツナマヨネーズ	567	749
	ウインナーと野菜のスープ煮	ウインナー・白いんげん豆		チンゲンサイ・にんじん	たまねぎ・大根・しめじ			がらすープ・ぶどう酒・チキンコンソメ		
25 (火)	チーズ		チーズ							
	いちごゼリー(小のみ)					いちごゼリー(小のみ)			23.1	27.7
	みかんタルト(中のみ)					みかんタルト(中のみ)				
26 (水)	夏野菜カレーライス・牛乳	ぶた肉	牛乳	かぼちゃ・トマト にんじん・ピーマン	たまねぎ・とうもろこし・にんにく しょうが	精白米・小麦粉	なたね油	がらすープ・トマトケチャップ ウスターソース・カレー粉・チャツネ とんかつソース・ぶどう酒・チキンコンソメ	607	796
	なし				なし				17.3	22.7
	ヨーグルト(中のみ)		ヨーグルト(中のみ)							
27 (木)	コッペパン・はちみつマーガリン・牛乳		牛乳			コッペパン・はちみつ	マーガリン		539	762
	肉だんごとはるさめのスープ	肉だんご		チンゲンサイ・にんじん	キャベツ・たまねぎ・しめじ・しょうが	はるさめ	ごま油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ		
	パイナップル				パイナップル				18.9	23.9
28 (金)	豆乳プリン(中のみ)					豆乳プリン(中のみ)				
	ぶたキムチどんぶり・牛乳	ぶた肉	牛乳	ねぎ・にんじん	キャベツ・たまねぎ はくさいキムチ・もやし・しょうが	精白米・さとう	ごま油	しょうゆ	611	770
	ブルーベリータルト					ブルーベリータルト			21.7	28.1
31 (月)	小魚入りアーモンド(中のみ)						小魚入りアーモンド(中のみ)			
	バターロールパン(袋入り) クロワッサン(袋入り)・牛乳		牛乳			バターロールパン(袋入り) クロワッサン(袋入り)			592	754
	ポトフ	とり肉・白いんげん豆 ベーコン		にんじん・パセリ	たまねぎ・キャベツ・大根		なたね油	がらすープ・ぶどう酒 チキンコンソメ	23.7	28.2
29 (土)	チーズ		チーズ							
	いちごゼリー(中のみ)					いちごゼリー(中のみ)				
	みそいためどんぶり・牛乳	ぶた肉・みそ	牛乳	にんじん・ピーマン・ねぎ	キャベツ・たまねぎ・しょうが	精白米・さとう	なたね油	しょうゆ	581	745
30 (日)	むらさきいもチップス					むらさきいもチップス			22.2	26.7
	野菜ジュース(小5・6、中のみ)				野菜ジュース(小5・6、中のみ)					

※8月20日～31日が授業日となったため、給食を実施いたします。暑い時期のため、より衛生管理に配慮した献立となっております。

※都合により、献立を変更する場合があります。

※食物アレルギー等で対応が必要な場合は、毎日献立表を確認してください。

また、食物アレルギー等で加工食品の成分表や原材料のg数などの詳しい資料が必要な方は、学校へお問い合わせください。

※加工食品については、含まれる材料の多い食品群に記載しています。

※調味料は、アレルギーのない「塩・こしょう・酢・酒・ローリエ」は記載していません。 ※チキンコンソメは、乳・卵抜きを使用しています。

※24日食パン(袋入り)、28日バターロールパン(袋入り)・クロワッサン(袋入り)については、アレルギーが異なりますので詳しい資料が必要な方は、学校へお問い合わせください。

※高松市の学校給食調理場で働いてみませんか?興味がある方は、高松市教育委員会 保健体育課 学校給食係 (087-811-6300) までお問い合わせください。

▼さらに詳しい情報はこちらから▼



高松市学校給食会
ホームページへ



給食献立と
食材産地について

E 新番丁小・亀阜小・高松第一小・男木小・男木中・紫雲中・高松第一中



野菜不足になっていませんか?

夏野菜をレンジでチン♪

夏を元気に過ごすために...

高松市学校給食研究会

夏野菜を
たくさん食べよう

1日に食べたい野菜の量は...

約350g

これぐらいの
量が350gです。

緑黄色野菜 120g
その他の野菜 230g



火を使わずに、夏野菜のうまみと甘みを引き出す栄養満点な料理をご紹介します。
調味料を混ぜたり、野菜を耐熱容器に入れたり、お子さんと一緒に楽しく作ってください!

★ピーマンの塩こんぶあえ(2人分)

材料	分量	下準備	【作り方】
ピーマン	2個	5mm幅細切り	①ピーマンを耐熱皿にのせてラップをし、600Wで1分加熱する。 ②塩こんぶ・白ごま・ごま油であえる。
塩こんぶ	5g		
白ごま	適量		
ごま油	適量		

★なすの蒸し物(2人分)

材料	分量	下準備	【作り方】
なす	2本	縦1/4に切る	①なすを耐熱皿にのせてラップをし、600Wで4分加熱する。 ②しょうが・めんつゆであえる。(お好みで、かつお節やすりごまをちらす。)
しょうが	適量	すりおろす	
めんつゆ	大さじ1.5		

★アスパラのベーコンまき(2人分)

材料	分量	下準備	【作り方】
アスパラガス	2本	根元1cmほどの太い部分を切り落とし、皮の固いところは、ピーラーでむく。4~5cm長さに切る。	①アスパラガス2~3本をベーコンで巻いてようじでとめる。(お好みで、塩・こしょうをふる。) ②耐熱皿にのせて、ラップをかけずに、500Wで3分加熱する。
ベーコン	2枚	長い物は半分に切る。	

★なすとトマトのかさね蒸し(2人分)

材料	分量	下準備	【作り方】
豚肉(薄切り)	100g	5cm幅に切る	①耐熱容器になす・トマト・豚肉の順に重ねて、ラップをし、600Wで7分加熱する。(豚肉に火が通るまで加熱。)
なす	中1本	5mm幅なめ切り	
トマト	中1個	5mm幅輪切り	
ポン酢	大さじ1		②調味料を混ぜ合わせ、①にかけてできあがり。(お好みで、ねぎやしそをちらすときれい。)
ごま油	小さじ1		
砂糖	小さじ1/2		
しょうが	小さじ1/2	すりおろす	

★ラタトゥイユ(2人分)

材料	分量	下準備	【作り方】
鶏もも肉	100g	一口大に切り、白ワインと塩・こしょうをかけておく。	①シリコンスチーマー又は耐熱容器に野菜を敷いて、その上に鶏肉をのせ、調味料とカットトマトを合わせてかける。 ②①にふた又はラップをして500~600Wで7分程度加熱する。 ③やけどをしないようにふたを開けて一度かきまぜ、さらに3分加熱する。仕上げにパセリをふってできあがり。
なす	小1本	5mm幅半月切り	
たまねぎ	1/8個	くし形切り	
ズッキーニ	1/4本	5mm幅半月切り	
パプリカ	1/4個	5mm角切り	
カットトマト缶	200g		
パセリ	少々	みじん切り	
(調味料)			
オリーブ油	大さじ1	白ワイン 大さじ1	
コンソメ	大さじ1/2	砂糖 大さじ1/2	
塩・こしょう	少々		

★イタリアン温野菜(2人分)

材料	分量	下準備	【作り方】
なす	小1本	1cm幅半月切り	①なす・エリンギを耐熱容器に入れてオリーブ油大さじ1をかけ、ラップをして、500Wで3分加熱する。
トマト	1/2個	さいの目切り	
エリンギ	小1本	1cm幅半月切り	
オリーブ油	大さじ2		②①が熱いうちにトマトを入れて、オリーブ油大さじ1とマヨネーズ・塩を入れ、混ぜ合わせてできあがり。
マヨネーズ	小さじ1		
塩	少々		

〈料理例〉
※重量は一例です。



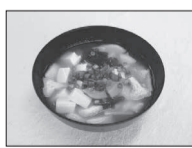
野菜サラダ 85g

冷やしトマト 80g

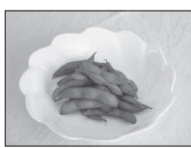
野菜のソテー 100g



青菜のおひたし 80g



貝だくさんのみそ汁 75g



ゆでえだまめ さやつきで 100g

1日何皿食べているかな?
数えてみよう!

野菜を使った料理を、1日5皿程度目安にして食べましょう。

電子レンジは、容器が熱くなるので、やけどに気をつけてね。

※ご使用の電子レンジや容器の大きさによって、火の通りが変わるので、様子を見ながら加熱してください。
※ラップを使う場合、耐熱温度を確認の上ご使用ください。



8月分学校給食献立表

令和2年8月1日
高松市教育委員会
(公財)高松市学校給食会

日 曜	献立名	使用する食品名						栄養価		
		(赤) おもに体をつくるもの		(緑) おもに体の調子を整えるもの		(黄) おもにエネルギーのもとになるもの		調味料他	小学生	中学生
		おもにたんぱく質 魚・肉・たまご・豆・豆製品	おもに無機質 牛乳・小魚・海そう	おもにカロテン 緑黄色野菜	おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう	おもに脂質 油脂類・種実類		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
20 (木)	ごはん・ふりかけ・牛乳 すき焼き風煮 冷とうみかん		牛乳	にんじん・ねぎ	たまねぎ・大根・ごぼう・えのきたけ	精白米 こんにやく・さとう・ふ	なたね油	ふりかけ しょうゆ	627	761
21 (金)	バターロールパン (袋入り) クロワッサン (袋入り)・牛乳 ポトフ チーズ いちごゼリー (中のみ)		牛乳	にんじん・パセリ	たまねぎ・キャベツ・大根	バターロールパン(袋入り) クロワッサン(袋入り)	なたね油	がらスープ・ぶどう酒 チキンコンソメ	592	754
24 (月)	みそいためどんぶり・牛乳 むらさきいもチップス 野菜ジュース (小5・6、中のみ)	ぶた肉・みそ	牛乳	にんじん・ピーマン・ねぎ	キャベツ・たまねぎ・しょうが	精白米・さとう	なたね油	しょうゆ	581	745
25 (火)	食パン (袋入り)・ツナマヨネーズ・牛乳 ウインナーと野菜のスープ煮 チーズ いちごゼリー (小のみ) みかんタルト (中のみ)	ウインナー・白いんげん豆	牛乳	チンゲンサイ・にんじん	たまねぎ・大根・しめじ	食パン (袋入り)		ツナマヨネーズ がらスープ・ぶどう酒・チキンコンソメ	567	749
26 (水)	夏野菜カレーライス・牛乳 なし ヨーグルト (中のみ)	ぶた肉	牛乳	かぼちゃ・トマト にんじん・ピーマン	たまねぎ・とうもろこし・にんにく しょうが	精白米・小麦粉	なたね油	がらスープ・トマトケチャップ ウスターソース・カレー粉・チャッソ とんかつソース・ぶどう酒・チキンコンソメ	607	796
27 (木)	コッペパン・はちみつマーガリン・牛乳 肉だんごとはるさめのスープ パイナップル 豆乳プリン (中のみ)	肉だんご	牛乳	チンゲンサイ・にんじん	キャベツ・たまねぎ・しめじ・しょうが	コッペパン・はちみつ	マーガリン	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ	539	762
28 (金)	ぶたキムチどんぶり・牛乳 ブルーベリータルト 小魚入りアーモンド (中のみ)	ぶた肉	牛乳	ねぎ・にんじん	キャベツ・たまねぎ はくさいキムチ・もやし・しょうが	精白米・さとう	ごま油	しょうゆ	611	770
31 (月)	コッペパン・牛乳 フィッシュソーセージ ミネストローネ ヨーグルト	フィッシュソーセージ 白いんげん豆・ベーコン	牛乳	トマト・にんじん・パセリ	たまねぎ・キャベツ	コッペパン		トマトケチャップ がらスープ・ぶどう酒・チキンコンソメ	553	765
			ヨーグルト						21.8	29.8

※8月20日～31日が授業日となったため、給食を実施いたします。暑い時期のため、より衛生管理に配慮した献立となっております。

※都合により、献立を変更する場合があります。

※食物アレルギー等で対応が必要な場合は、毎日献立表を確認してください。

また、食物アレルギー等で加工食品の成分表や原材料のg数などの詳しい資料が必要な方は、学校へお問い合わせください。

※加工食品については、含まれる材料の多い食品群に記載しています。

※調味料は、アレルギーのない「塩・こしょう・酢・酒・ローリエ」は記載していません。 ※チキンコンソメは、乳・卵抜きを使用しています。

※21日バターロールパン (袋入り)・クロワッサン (袋入り)、25日食パン (袋入り) については、アレルギーが異なりますので詳しい資料が必要な方は、学校へお問い合わせください。

※高松市の学校給食調理場で働いてみませんか?興味がある方は、高松市教育委員会 保健体育課 学校給食係 (087-811-6300) までお問い合わせください。

▼さらに詳しい情報はこちらから▼



高松市学校給食会
ホームページへ



給食献立と
食材産地について

F 栗林小・花園小・桜町中・玉藻中



野菜不足になっていませんか?

夏野菜をレンジでチン♪

夏を元気に過ごすために...

1日に食べたい野菜の量は...

約350g

これぐらいの
量が350gです。

緑黄色野菜 120g
その他の野菜 230g

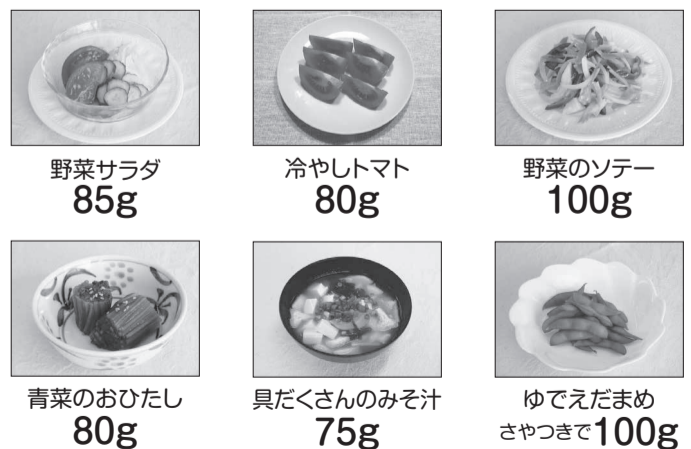


火を使わずに、夏野菜のうまみと甘みを引き出す栄養満点な料理をご紹介します。
調味料を混ぜたり、野菜を耐熱容器に入れたり、お子さんと一緒に楽しく作ってください!



〈料理例〉
※重量は一例です。

料理すると...



★ピーマンの塩こんぶあえ (2人分)

材料	分量	下準備	【作り方】
ピーマン	2個	5mm幅細切り	①ピーマンを耐熱皿にのせてラップをし、600Wで1分加熱する。 ②塩こんぶ・白ごま・ごま油であえる。
塩こんぶ	5g		
白ごま	適量		
ごま油	適量		

★なすの蒸し物 (2人分)

材料	分量	下準備	【作り方】
なす	2本	縦1/4に切る	①なすを耐熱皿にのせてラップをし、600Wで4分加熱する。 ②しょうが・めんつゆであえる。(お好みで、かつお節やすりごまをちらす。)
しょうが	適量	すりおろす	
めんつゆ	大さじ1.5		

★アスパラのベーコンまき (2人分)

材料	分量	下準備	【作り方】
アスパラガス	2本	根元1cmほどの太い部分を切り落とし、皮の固いところは、ピーラーでむく。4~5cm長さに切る。	①アスパラガス2~3本をベーコンで巻いてようじでとめる。(お好みで、塩・こしょうをふる。) ②耐熱皿にのせて、ラップをかけずに、500Wで3分加熱する。
ベーコン	2枚	長い物は半分に切る。	

★なすとトマトのかさね蒸し (2人分)

材料	分量	下準備	【作り方】
豚肉(薄切り)	100g	5cm幅に切る	①耐熱容器になす・トマト・豚肉の順に重ねて、ラップをし、600Wで7分加熱する。(豚肉に火が通るまで加熱。) ②調味料を混ぜ合わせ、①にかけてできあがり。(お好みで、ねぎやしそをちらすときれい。)
なす	中1本	5mm幅なめ切り	
トマト	中1個	5mm幅輪切り	
ポン酢	大さじ1		
ごま油	小さじ1		
砂糖	小さじ1/2		
しょうが	小さじ1/2	すりおろす	

★ラタトゥイユ (2人分)

材料	分量	下準備	【作り方】
鶏もも肉	100g	一口大に切り、白ワインと塩・こしょうをかけておく。	①シリコンスチーマー又は耐熱容器に野菜を敷いて、その上に鶏肉をのせ、調味料とカットトマトを合わせてかける。 ②①にふた又はラップをして500~600Wで7分程度加熱する。 ③やけどをしないようにふたを開けて一度かきまぜ、さらに3分加熱する。仕上げにパセリをふってできあがり。
なす	小1本	5mm幅半月切り	
たまねぎ	1/8個	くし形切り	
ズッキーニ	1/4本	5mm幅半月切り	
パプリカ	1/4個	5mm角切り	
カットトマト缶	200g		
パセリ	少々	みじん切り	
(調味料)			
オリーブ油	大さじ1	白ワイン 大さじ1	
コンソメ	大さじ1/2	砂糖 大さじ1/2	
塩・こしょう	少々		

★イタリアン温野菜 (2人分)

材料	分量	下準備	【作り方】
なす	小1本	1cm幅半月切り	①なす・エリンギを耐熱容器に入れてオリーブ油大さじ1をかけ、ラップをして、500Wで3分加熱する。 ②①が熱いうちにトマトを入れて、オリーブ油大さじ1とマヨネーズ・塩を入れ、混ぜ合わせてできあがり。
トマト	1/2個	さいの目切り	
エリンギ	小1本	1cm幅半月切り	
オリーブ油	大さじ2		
マヨネーズ	小さじ1		
塩	少々		

電子レンジは、容器が熱くなるので、やけどに気をつけてね。

※ご使用の電子レンジや容器の大きさによって、火の通りが変わるので、様子を見ながら加熱してください。
※ラップを使う場合、耐熱温度を確認の上ご使用ください。

1日何皿食べているかな? 数えてみよう!

野菜を使った料理を、1日5皿程度目安にして食べましょう。

日 曜	献立名	使用する食品名						栄養価		
		(赤) おもに体をつくるもの		(緑) おもに体の調子を整えるもの		(黄) おもにエネルギーのもとになるもの		調味料他	小学生	中学生
		おもにたんぱく質 魚・肉・たまご・豆・豆制品	おもに無機質 牛乳・小魚・海そう	おもにカロリー 緑黄色野菜	おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう	おもに脂質 油脂類・種実類		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
20 (木)	夏野菜カレーライス・牛乳	ぶた肉	牛乳	かぼちゃ・にんじん トマト・ピーマン	たまねぎ・とうもろこし・にんにく しょうが	精白米・小麦粉	なたね油	がらスープ・トマトケチャップ ウスターソース・カレー粉・とんかつソース チャツネ・ぶどう酒・チキンコンソメ	607	796
	なし				なし				17.3	22.7
21 (金)	ヨーグルト (中のみ)		ヨーグルト(中のみ)							
	コッペパン・はちみつマーガリン・牛乳		牛乳			コッペパン・はちみつ	マーガリン		539	762
	肉だんごとはるさめのスープ	肉だんご		にんじん・チンゲンサイ	キャベツ・たまねぎ・しめじ・しょうが	はるさめ	ごま油	がらスープ・しょうゆ・チキンコンソメ		
24 (月)	パイナップル				パイナップル				18.9	23.9
	豆乳プリン (中のみ)					豆乳プリン (中のみ)				
25 (火)	ぶたキムチどんぶり・牛乳	ぶた肉	牛乳	ねぎ・にんじん	キャベツ・たまねぎ はくさいキムチ・もやし・しょうが	精白米・さとう	ごま油	しょうゆ	611	770
	ブルーベリータルト					ブルーベリータルト			21.7	28.1
	小魚入りアーモンド (中のみ)						小魚入りアーモンド(中のみ)			
26 (水)	バターロールパン (袋入り) クロワッサン (袋入り)・牛乳		牛乳			バターロールパン(袋入り) クロワッサン (袋入り)			592	754
	ポトフ	とり肉・白いんげん豆 ベーコン		にんじん・パセリ	たまねぎ・キャベツ・大根		なたね油	がらスープ・ぶどう酒 チキンコンソメ		
	チーズ		チーズ						23.7	28.2
	いちごゼリー (中のみ)					いちごゼリー(中のみ)				
27 (木)	ごはん・ふりかけ・牛乳		牛乳			精白米		ふりかけ	627	761
	すき焼き風煮	焼きどうふ・牛肉		にんじん・ねぎ	たまねぎ・大根・ごぼう・えのきたけ	こんにやく・ふ・さとう	なたね油	しょうゆ		
	冷とうみかん				みかん				23.6	28.0
28 (金)	食パン (袋入り)・ツナマヨネーズ・牛乳		牛乳			食パン (袋入り)		ツナマヨネーズ		
	ウインナーと野菜のスープ煮	ウインナー・白いんげん豆		チンゲンサイ・にんじん	たまねぎ・大根・しめじ			がらスープ・ぶどう酒・チキンコンソメ	567	749
	チーズ		チーズ							
	いちごゼリー (小のみ)					いちごゼリー(小のみ)			23.1	27.7
29 (土)	みかんタルト (中のみ)					みかんタルト(中のみ)				
	みそいためどんぶり・牛乳	ぶた肉・みそ	牛乳	にんじん・ピーマン・ねぎ	キャベツ・たまねぎ	精白米・さとう	なたね油	しょうゆ	581	745
	むらさきもチップス					むらさきもチップス			22.2	26.7
30 (日)	野菜ジュース (小5・6、中のみ)				野菜ジュース (小5・6、中のみ)					
	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			553	765
	フィッシュソーセージ	フィッシュソーセージ						トマトケチャップ		
31 (月)	ミネストローネ	白いんげん豆・ベーコン		トマト・にんじん・パセリ	たまねぎ・キャベツ	マカロニ	なたね油	がらスープ・ぶどう酒・チキンコンソメ	21.8	29.8
	ヨーグルト		ヨーグルト							

※8月20日～31日が授業日となったため、給食を実施いたします。暑い時期のため、より衛生管理に配慮した献立となっております。

※都合により、献立を変更する場合があります。

※食物アレルギー等で対応が必要な場合は、毎日献立表を確認してください。

また、食物アレルギー等で加工食品の成分表や原材料のg数などの詳しい資料が必要な方は、学校へお問い合わせください。

※加工食品については、含まれる材料の多い食品群に記載しています。

※調味料は、アレルギーのない「塩・こしょう・酢・酒・ローリエ」は記載していません。 ※チキンコンソメは、乳・卵抜きを使用しています。

※25日バターロールパン (袋入り)・クロワッサン (袋入り)、27日食パン (袋入り) については、アレルギーが異なりますので詳しい資料が必要な方は、学校へお問い合わせください。

※高松市の学校給食調理場で働いてみませんか?興味がある方は、高松市教育委員会 保健体育課 学校給食係 (087-811-6300) までお問い合わせください。

▼さらに詳しい情報はこちらから▼



高松市学校給食会
ホームページへ



給食献立と
食材産地について

国分寺北部小・国分寺南部小・国分寺中・国分寺北部幼・国分寺南部幼



野菜不足になっていませんか?

夏野菜をレンジでチン♪

夏を元気に過ごすために...

高松市学校給食研究会

夏野菜を
たくさん食べよう

1日に食べたい野菜の量は...

約350g

これぐらいの
量が350gです。

火を使わずに、夏野菜のうまみと甘みを引き出す栄養満点な料理をご紹介します。
調味料を混ぜたり、野菜を耐熱容器に入れたり、お子さんと一緒に楽しく作ってください!

緑黄色野菜 120g + その他の野菜 230g = 約350g

★ピーマンの塩こんぶあえ (2人分)

材料	分量	下準備	【作り方】
ピーマン	2個	5mm幅細切り	①ピーマンを耐熱皿にのせてラップをし、600Wで1分加熱する。 ②塩こんぶ・白ごま・ごま油であえる。
塩こんぶ	5g		
白ごま	適量		
ごま油	適量		

★なすの蒸し物 (2人分)

材料	分量	下準備	【作り方】
なす	2本	縦1/4に切る	①なすを耐熱皿にのせてラップをし、600Wで4分加熱する。 ②しょうが・めんつゆであえる。(お好みで、かつお節やすりごまをちらす。)
しょうが	適量	すりおろす	
めんつゆ	大さじ1.5		

★アスパラのベーコンまき (2人分)

材料	分量	下準備	【作り方】
アスパラガス	2本	根元1cmほどの太い部分を切り落とし、皮の固いところは、ピーラーでむく。4~5cm長さに切る。	①アスパラガス2~3本をベーコンで巻いてようじでとめる。(お好みで、塩・こしょうをふる。) ②耐熱皿にのせて、ラップをかけずに、500Wで3分加熱する。
ベーコン	2枚	長い物は半分に切る。	

★なすとトマトのかさね蒸し (2人分)

材料	分量	下準備	【作り方】
豚肉(薄切り)	100g	5cm幅に切る	①耐熱容器になす・トマト・豚肉の順に重ねて、ラップをし、600Wで7分加熱する。(豚肉に火が通るまで加熱。) ②調味料を混ぜ合わせ、①にかけてできあがり。(お好みで、ねぎやしそをちらすときれい。)
なす	中1本	5mm幅なめ切り	
トマト	中1個	5mm幅輪切り	
ポン酢	大さじ1		
ごま油	小さじ1		
砂糖	小さじ1/2		
しょうが	小さじ1/2	すりおろす	

★ラタトゥイユ (2人分)

材料	分量	下準備	【作り方】
鶏もも肉	100g	一口大に切り、白ワインと塩・こしょうをかけておく。	①シリコンスチーマー又は耐熱容器に野菜を敷いて、その上に鶏肉をのせ、調味料とカットトマトを合わせてかける。 ②①にふた又はラップをして500~600Wで7分程度加熱する。 ③やけどをしないようにふたを開けて一度かきまぜ、さらに3分加熱する。仕上げにパセリをふってできあがり。
なす	小1本	5mm幅半月切り	
たまねぎ	1/8個	くし形切り	
ズッキーニ	1/4本	5mm幅半月切り	
パプリカ	1/4個	5mm角切り	
カットトマト缶	200g		
パセリ	少々	みじん切り	
(調味料)			
オリーブ油	大さじ1	白ワイン 大さじ1	
コンソメ	大さじ1/2	砂糖 大さじ1/2	
塩・こしょう	少々		

★イタリアン温野菜 (2人分)

材料	分量	下準備	【作り方】
なす	小1本	1cm幅半月切り	①なす・エリンギを耐熱容器に入れてオリーブ油大さじ1をかけ、ラップをして、500Wで3分加熱する。 ②①が熱いうちにトマトを入れて、オリーブ油大さじ1とマヨネーズ・塩を入れ、混ぜ合わせてできあがり。
トマト	1/2個	さいの目切り	
エリンギ	小1本	1cm幅半月切り	
オリーブ油	大さじ2		
マヨネーズ	小さじ1		
塩	少々		

料理すると...

1日何皿食べているかな? 数えてみよう!
野菜を使った料理を、1日5皿程度目安にして食べましょう。

電子レンジは、容器が熱くなるので、やけどに気をつけてね。

※ご使用の電子レンジや容器の大きさによって、火の通りが変わるので、様子を見ながら加熱してください。
※ラップを使う場合、耐熱温度を確認の上ご使用ください。



日 曜	献立名	使用する食品名						栄養価		
		(赤) おもに体をつくるもの		(緑) おもに体の調子を整えるもの		(黄) おもにエネルギーのもとになるもの		調味料他	小学生	中学生
		おもにたんぱく質 魚・肉・たまご・豆・豆製品	おもに無機質 牛乳・小魚・海そう	おもにカロテン 緑黄色野菜	おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう	おもに脂質 油脂類・種実類		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
20 (木)	コッペパン・牛乳		牛乳			コッペパン			648	788
	ハムエッグ	たまご・ハム								
	ミネストローネ	白いんげん豆・ベーコン		トマト・にんじん	たまねぎ・キャベツ・セロリ	マカロニ	なたね油	がらすープ・ぶどう酒・チキンコンソメ	27.2	31.8
	ヨーグルト		ヨーグルト							
21 (金)	ぶたキムチどんぶり・牛乳	ぶた肉	牛乳	にんじん・にら	キャベツ・たまねぎ はくさいキムチ・もやし・しょうが	精白米・さとう	ごま油	しょうゆ	542	689
	ぶどう				ぶどう				21.9	26.3
24 (月)	バターロールパン(袋入り) クロワッサン(袋入り)・牛乳		牛乳			バターロールパン(袋入り) クロワッサン(袋入り)			594	729
	肉だんごとはるさめのスープ	肉だんご		チンゲンサイ・にんじん	たまねぎ・キャベツ・しょうが	はるさめ	なたね油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ	17.2	20.6
	フルーツポンチ				もも・パイナップル・みかん	ゼリー				
25 (火)	ごはん・牛乳		牛乳			精白米			588	745
	すき焼き風煮	焼きどうふ・牛肉		にんじん・ねぎ	たまねぎ・大根・ごぼう・えのきたけ	こんにやく・ふ・さとう	なたね油	しょうゆ	22.3	27.1
	なし				なし					
26 (水)	チキンライス・牛乳	とり肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・エリンギ・えだ豆	精白米	バター・なたね油	トマトケチャップ・ぶどう酒・ウスターソース チキンコンソメ・トマトパウダー	599	754
	フィッシュソーセージ	フィッシュソーセージ								
	コンソメスープ	ベーコン		にんじん・パセリ	キャベツ・たまねぎ・セロリ	じゃがいも	なたね油	がらすープ・しょうゆ・チキンコンソメ		
	ブルーベリータルト(小のみ)					ブルーベリータルト(小のみ)			20.4	27.2
	いちごゼリー(中のみ)					いちごゼリー(中のみ)				
27 (木)	ごはん・かえりアーモンド・牛乳		牛乳・かえり			精白米・さとう	アーモンド	みりん・しょうゆ	628	842
	ぶた肉とキャベツのみそいため	ぶた肉・みそ		にんじん・にら	キャベツ・たまねぎ・エリンギ・しょうが	さとう	なたね油	しょうゆ		
	むしとうもろこし				とうもろこし				28.5	35.2
	野菜ジュース(小5・6年、中のみ)				野菜ジュース(小5・6、中のみ)					
28 (金)	食パン(袋入り)・はちみつマーガリン・牛乳		牛乳			食パン(袋入り)・はちみつ	マーガリン		531	706
	グラタン	とり肉	牛乳・チーズ	かぼちゃ・パセリ	たまねぎ・エリンギ	マカロニ・小麦粉	バター・なたね油	ぶどう酒・チキンコンソメ		
	野菜のスープ煮	白いんげん豆・ウインナー		チンゲンサイ・にんじん	たまねぎ・キャベツ・しめじ			がらすープ・ぶどう酒・チキンコンソメ		
	いちごゼリー(小のみ)					いちごゼリー(小のみ)			21.6	27.2
31 (月)	夏野菜カレーライス・牛乳	ぶた肉	牛乳	かぼちゃ・トマト にんじん・ピーマン	たまねぎ・セロリ・にんにく しょうが	精白米 じゃがいも・小麦粉	なたね油	がらすープ・トマトケチャップ ウスターソース・カレー粉・とんかつソース チャツネ・ぶどう酒・チキンコンソメ	622	785
	冷とうみかん				みかん				17.7	21.2

※8月20日～31日が授業日となったため、給食を実施いたします。暑い時期のため、より衛生管理に配慮した献立となっております。

※都合により、献立を変更する場合があります。

※食物アレルギー等で対応が必要な場合は、毎日献立表を確認してください。

また、食物アレルギー等で加工食品の成分表や原材料のg数などの詳しい資料が必要な方は、学校へお問い合わせください。

※加工食品については、含まれる材料の多い食品群に記載しています。

※調味料は、アレルギーのない「塩・こしょう・酢・酒・ローリエ」は記載していません。 ※チキンコンソメは、乳・卵抜きを使用しています。

※24日バターロールパン(袋入り)・クロワッサン(袋入り)、28日食パン(袋入り)については、アレルギーが異なりますので詳しい資料が必要な方は、学校へお問い合わせください。

※高松市の学校給食調理場で働いてみませんか?興味がある方は、高松市教育委員会 保健体育課 学校給食係 (087-811-6300) までお問い合わせください。

▼さらに詳しい情報はこちらから▼



高松市学校給食会
ホームページへ



給食献立と
食材産地について

川添小・林小・多肥小・協和中・龍雲中



野菜不足になっていませんか?

夏野菜をレンジでチン♪

夏を元気に過ごすために...

高松市学校給食研究会

1日に食べたい野菜の量は...

約350g

これぐらいの
量が350gです。

緑黄色野菜 120g
その他の野菜 230g

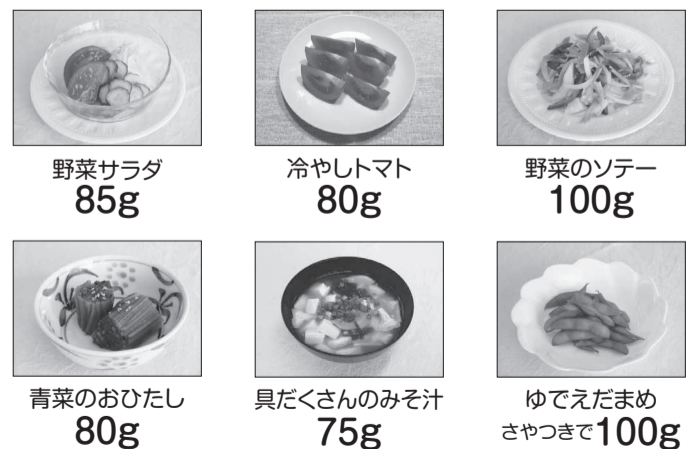


火を使わずに、夏野菜のうまみと甘みを引き出す栄養満点な料理をご紹介します。
調味料を混ぜたり、野菜を耐熱容器に入れたり、お子さんと一緒に楽しく作ってください!



〈料理例〉
※重量は一例です。

料理すると...



1日何皿食べて
いるかな?
数えてみよう!

野菜を使った料理を、1日5皿程度
目安にして食べましょう。

★ピーマンの塩こんぶあえ(2人分)

材料	分量	下準備	【作り方】
ピーマン	2個	5mm幅細切り	①ピーマンを耐熱皿にのせてラップをし、600Wで1分加熱する。(お好みで、塩・こしょうをふる) ②塩こんぶ・白ごま・ごま油であえる。
塩こんぶ	5g		
白ごま	適量		
ごま油	適量		

★なすの蒸し物(2人分)

材料	分量	下準備	【作り方】
なす	2本	縦1/4に切る	①なすを耐熱皿にのせてラップをし、600Wで4分加熱する。 ②しょうが・めんつゆであえる。(お好みで、かつお節やすりごまをちらす。)
しょうが	適量	すりおろす	
めんつゆ	大さじ1.5		

★アスパラのベーコンまき(2人分)

材料	分量	下準備	【作り方】
アスパラガス	2本	根元1cmほどの太い部分を切り落とし、皮の固いところは、ピーラーでむく。4~5cm長さに切る。	①アスパラガス2~3本をベーコンで巻いてようじでとめる。(お好みで、塩・こしょうをふる) ②耐熱皿にのせて、ラップをかけずに、500Wで3分加熱する。
ベーコン	2枚	長い物は半分に切る。	

★なすとトマトのかさね蒸し(2人分)

材料	分量	下準備	【作り方】
豚肉(薄切り)	100g	5cm幅に切る	①耐熱容器になす・トマト・豚肉の順に重ねて、ラップをし、600Wで7分加熱する。(豚肉に火が通るまで加熱。)
なす	中1本	5mm幅なめ切り	
トマト	中1個	5mm幅輪切り	
ポン酢	大さじ1		②調味料を混ぜ合わせ、①にかけてできあがり。(お好みで、ねぎやしそをちらすときれい。)
ごま油	小さじ1		
砂糖	小さじ1/2		
しょうが	小さじ1/2	すりおろす	

★ラタトゥイユ(2人分)

材料	分量	下準備	【作り方】
鶏もも肉	100g	一口大に切り、白ワインと塩・こしょうをかけておく。	①シリコンスチーマー又は耐熱容器に野菜を敷いて、その上に鶏肉をのせ、調味料とカットトマトを合わせてかける。 ②①にふた又はラップをして500~600Wで7分程度加熱する。 ③やけどをしないようにふたを開けて一度かきまぜ、さらに3分加熱する。仕上げにパセリをふってできあがり。
なす	小1本	5mm幅半月切り	
たまねぎ	1/8個	くし形切り	
ズッキーニ	1/4本	5mm幅半月切り	
パプリカ	1/4個	5mm角切り	
カットトマト缶	200g		
パセリ	少々	みじん切り	
(調味料)			
オリーブ油	大さじ1	白ワイン 大さじ1	
コンソメ	大さじ1/2	砂糖 大さじ1/2	
塩・こしょう	少々		

★イタリアン温野菜(2人分)

材料	分量	下準備	【作り方】
なす	小1本	1cm幅半月切り	①なす・エリンギを耐熱容器に入れてオリーブ油大さじ1をかけ、ラップをして、500Wで3分加熱する。
トマト	1/2個	さいの目切り	
エリンギ	小1本	1cm幅半月切り	
オリーブ油	大さじ2		②①が熱いうちにトマトを入れて、オリーブ油大さじ1とマヨネーズ・塩を入れ、混ぜ合わせてできあがり。
マヨネーズ	小さじ1		
塩	少々		

電子レンジは、容器が熱くなるので、
やけどに気をつけてね。

※ご使用の電子レンジや容器の大きさによって、火の通りが変わるので、様子を見ながら加熱してください。
※ラップを使う場合、耐熱温度を確認の上ご使用ください。