



# 8月献立表

令和2年度

埼玉県立春日部高等学校

定時制

日	献立名	主な材料名			栄養量	
		体の組織をつくる	エネルギーになる	体の調子を整える	エネルギー kcal	たんぱく質 g
26 水	牛乳 主食・主菜・副菜 親子丼 かぶと油揚げの味噌汁 ミニたいやき	牛乳, 鶏肉, たまご, 油揚げ, みそ	米, 油, 三温糖, たいやき	玉葱, にんじん, 干し椎茸, かぶ	816	39.6
27 木	回鍋肉丼 スーラータン ヨーグルト	牛乳, 豚肉, 鶏肉, 豆腐, ヨーグルト	米, 油, 三温糖, かたくり粉	キャベツ, 玉葱, にんじん, たけのこ, きくらげ, ほうれんそう	732	41.7
28 金	ご飯 鯨の南蛮漬け 茶碗蒸し けんちん汁	牛乳, あじ, 茶碗蒸し, 豚肉, 木綿豆腐	米, 油, かたくり粉, 三温糖, さといも, こんにゃく	にんじん, 玉葱, とうがらし, 干し椎茸, だいこん, ほうれんそう	811	40.4
31 月	ご飯 肉じゃが らっきょうサラダ 大根と油揚げの味噌汁	牛乳, 豚肉, くきわかめ, かまぼこ, 油揚げ, みそ	米, 油, じゃがいも, しらたき, 三温糖, マヨネーズ	にんじん, 玉葱, さやえんどう, キャベツ, らっきょう, だいこん	919	38.1



## 生活リズムをととのえよう!

みなさんは夏休み中に、朝寝坊をしたり、朝ごはんをぬいたり、夜ふかしをしたりしていませんか？  
しっかりと勉強して運動するために、食事、勉強、運動、睡眠などの日常生活を規則正しく行って、生活リズムをととのえることが大切です。

## 料理クイズ 正しいのはどっち？

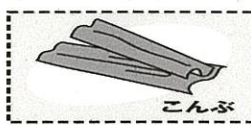
基本的な料理についてのクイズです。AとB、どちらが正しいか考えて、正しい方を○で囲みましょう。



**Q1** 基本的な5つの調味料を、料理に使う順番で「さしすせそ」と言います。では、一般的に「せ」の調味料はどっち？



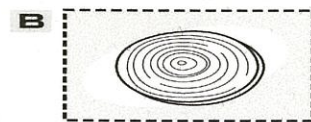
**Q2** だしをとる時に、お湯が沸騰してから入れると良いのはどっち？



**Q3** 「塩少々」と表現するのは、どのくらいの量のこと？



**Q4** たまねぎを「くし形切り」で切ったものはどっち？



**Q5** 冬が旬のほうれん草、正しいゆで方はどっち？



- Q1...A (昔の言葉で、しょうゆは「せうゆ」と書いたから/さ=砂糖/し=塩/す=酢/そ=みそ)  
 Q2...B (こんぶは水に長時間つける「水出し」、水からゆでて沸騰する直前で取り出す「湯出し」という方法でだしをとる)  
 Q3...A (Aの場合は「小さじ1杯」と表現する)  
 Q4...A (ほかにトマト、じゃがいも、メロン、スイカなどの切り方/Bは輪切り)  
 Q5...B (たっぷりの沸騰したお湯に塩を入れて根元の方から強火でゆでた後、水で冷やすと鮮やかな色にゆであがる)