

# 給食だより 7月

令和6年度

勝浦町学校給食センター



ひごとくに増していく蒸し暑さに、本格的な夏の訪れを感じます。さて、もうすぐ待ちに待った夏休みです。勉強や遊びもいいですが、料理にチャレンジしたり、洗い物などのお手伝いをしたりとできることを増やしてみませんか！

## ことし なつ りょうり 今年の夏は料理にチャレンジ！



### レベル1

お手伝いをしよう！  
まずはお皿を準備したり、お皿洗いを手伝ったりしてみよう。



### レベル4

いろいろな料理に挑戦！  
お家の人の得意料理をおし教えてもらおう！

### レベル2

ごはんを炊いてみよう！  
これができればお家の人は大助かり！



### レベル3

みそ汁を作ってみよう！  
まずはみそ汁から！具をいろいろかえて作ってみよう！



料理を作ることができない人は、まずごはんを炊くところから。そして料理を作ることができる人は、レパートリーを増やす、お家の人の得意料理を教えてもらうなど、自分にあった目標を決めてチャレンジできるといいですね。

## 7月の献立紹介

5日(金)…七夕のおほしさまの形をしたハンバーグと、食後のデザートに「たなばたゼリー」

8日(月)…この時期だけのお楽しみ「なつやさいカレー」。なす、トマト、かぼちゃ、ピーマン入り！

12日(金)…勝浦町産のなすを使った「ミートスパゲッティ」！



## 7月分学校給食予定献立表

日 (曜)	こ  ん  だ  て  名			加 <sup>(kcal)</sup> タ <sup>(%)</sup> ハ <sup>(%)</sup> シ <sup>(%)</sup> ホ <sup>(%)</sup>	血・骨・肉になる食品	体の調子を良くする食品	エネルギーになる食品
	主食	牛乳	おかず				
1 (月)	ごはん	牛乳	ふたキムチいため パンパンジー	601 27.0 19.4	牛乳 ふたにく とりに く	きむち にんじん たまね ぎ  にら きくらげ にん にく きゅうり キャベツ	こめ ごま油 さとう 棒々鶏ドレッシング
2 (火)	ごはん	牛乳	くきわかめのきんぴら いわしのしょうがに こまつなのおひたし	619 27.0 20.0	牛乳 ふたにく くきわ かめ さつまあげ いわ し けずりぶし	ごぼう にんじん こん にやく えだまめ こま つな キャベツ	こめ 白ごま さとう ごま油
3 (水)	ごはん	牛乳	あつあげとじゃがいものそぼろ に キャベツともやしのごますあえ	620 23.1 17.5	牛乳 ふたにく 厚揚げ さつまあげ	にんじん たまねぎ え だまめ しょうが キャ ベツ もやし すだち	こめ じゃがいも あぶ ら さとう 白ごま
4 (木)	ごはん	牛乳	かきたまじる あまからとりごぼう ミニトマト	672 30.0 21.4	牛乳 とうふ かまぼこ わかめ ★たまご こ んぶ かつお とりにく	にんじん たまねぎ し いたけ 葉ねぎ ごぼう トマト	こめ でんぷん あぶら さとう 白ごま
5 (金)	コッペパン	牛乳	おしむきりスープ カレーキャベツ おほしさまハンバーグ だなばたゼリー	544 22.4 22.3	牛乳 ふたにく ベーコ ン ハンバーグ	たまねぎ にんじん キャベツ ほうれんそう	コッペパン おしむき たなばたデザート
8 (月)	なつやさいカ レー	牛乳	フルーツヨーグルト	663 20.5 19.0	牛乳 ふたにく ヨーグ ルト	たまねぎ なす トマト かほ ちゃ ひーまん えだまめ しょうが にんにく もも み かん ナタデココ	こめ
9 (火)	ごはん せとふうみふり かけ	牛乳	こうやどうふのふくめに とさのゆずかあえ	554 25.8 14.0	牛乳 こうやどうふ と りにく さつまあげ ち くわ けずりぶし	たまねぎ にんじん え だまめ キャベツ こま つな ゆず酢	こめ さとう サラダ油 さとう
10 (水)	ごはん	牛乳	ホイコウロウ さんしょくナムル	620 24.0 21.5	牛乳 ふたにく みそ	キャベツ たまねぎ にん じん きくらげ ひーまん にんにく しょうが も やし こまつな	こめ さとう あぶら ごま油 でんぷん 白ご ま
11 (木)	ごはん	牛乳	とうふとわかめのみそしる さほのカレーあげ そくせきつけ	655 27.9 25.5	牛乳 とうふ あぶらあ げ わかめ みそ さほ こんぶ	にんじん たまねぎ ぶな しめじ 葉ねぎ しょうが キャベツ きゅうり	こめ でんぷん あぶら 白ごま
12 (金)	コッペパン	牛乳	なすのミートスパゲッティ コーンサラダ	605 23.7 20.2	牛乳 きゅうにく ふた にく ハム	たまねぎ にんじん トマ ト なす ぶなしめじ に んにく キャベツ きゅう り コーン	コッペパン スパゲッ ティ あぶら ドレッシ ング
16 (火)	キムチチャーハ ン	牛乳	にらたまスープ しゅうまい	609 26.6 21.1	牛乳 ふたにく ベーコ ン とうふ ★たまご ポークしゅうまい	にんじん にら たけの こ きむち たまねぎ しいたけ	こめ ごま油
17 (水)	ごはん	牛乳	やさいとだいのいそに しろみぎかなのすだちふ うみ ゆかりあえ	655 34.9 17.7	牛乳 とりにく ひじき ちくわ だいず メル ルーサ	にんじん たまねぎ こ んにやく グリンピース すだち キャベツ	こめ じゃがいも あぶ ら さとう でんぷん
18 (木)	ごはん	牛乳	さわにわん とうふハンバーグ キャベツとちくわのカレーマ ヨあえ	626 26.2 23.7	牛乳 ふたにく あぶらあ げ こんぶ かつお とう ふハンバーグ ちくわ	だいこん にんじん ごほ う こんにゃく ほししい たけ こまつな キャベツ	こめ ノンエッグマヨ ネーズ
19 (金)	コッペパン いちごジャム	牛乳	やきそば ころころまめサラダ	658 232.8 26.6	牛乳 ふたにく いか カツ天 けずりぶし あ おのりこ だいず	キャベツ もやし にん じん 葉ねぎ えだまめ きゅうり コーン	コッペパン ジャム ちゅうかめん あぶら ごまドレッシング

※ 栄養価は小学校(中学年)の摂取基準量に基づいております。材料購入、その他理由における変更をご了承ください。

きゅうしょく  
給食センターホームページにレシピ集を掲載!

ひとり つく りょうり しゅう  
「一人で作れるかんたん料理レシピ集」

しょうがっこう ねんせいじょう ひと つく  
小学校5年生以上の方が作れるかんたんな  
りょうり ちゅうしん  
料理を中心にのせています。

なつやす つか  
夏休みにぜひ作ってみてくださいね!



QRコードを読み込んで「勝浦町の学校給食」を見てくださね!