

令和3年 7月 学校給食献立表

つるぎ町学校給食センター

日	曜	こんだてめい			ざいりょうめい						えいようか			
		主食 つけるもの	牛乳	おかず・デザート	血や骨肉になるもの(赤) 1群	体の調子を整えるもの(緑) 2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (g)	塩分 (g)
1	木	ごはん	牛乳	さけの塩焼き パックスダチ てづくりキューちゃん 豚汁 わらびもち	さけ ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう しおこんぶ	にんじん ねぎ	すだち きゅうり しょうが もやし	こめ さとう じゃ がいがいも こんにゃ く わらびもち		645 760	28.4 33.3	13.7 15.2	2.3 2.9
2	金	コッペパン みかんジャム	牛乳	五目半田そうめん ホイコウロウ	チキンハム たまご ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン ねぎ	きゅうり ほししいた け しょうが にんにく キャベツ たまねぎ たけのこ	コッペパン みかんジャム 半田そうめん さとう	あぶら	632 763	26.8 32.3	19.6 23.0	3.8 4.8
5	月	ごはん	牛乳	チャプチェ風炒め物 ぎょうざ とうもろこし	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	にんにく しょうが キャベツ たまねぎ たけのこ しめじ とうもろこし	こめ はるさめ さとう ぎょうざ	あぶら ごまあぶら	702 860	22.6 27.4	20.4 25.0	1.4 1.9
6	火	むぎごはん	牛乳	ぶた肉と冬瓜のみそ煮 あじカツ ソース ポイルキャベツ	ぶたにく あつあげ みそ アジカツ	ぎゅうにゅう	にんじん	とうがん えだまめ しょうが キャベツ	こめ おおむぎ こんにゃく さとう	あぶら	637 759	23.0 27.2	19.2 22.9	1.9 2.4
7	水	(ごはん)	牛乳	ツナそぼろ丼の具 七夕そうめん汁 七夕ゼリー	ツナ たまご かつおぶし あぶらあげ かまぼこ	ぎゅうにゅう	こまつな オクラ にんじん ねぎ	しょうが たまねぎ ほししいたけ	こめ さとう 半田そうめん	ゼリー	631 755	24.3 29.3	15.1 17.1	2.5 3.2
8	木	(ごはん)	牛乳	タコライスの具 ポイルキャベツ 具だくさんスープ	ぎゅうひきにく ぶたひきにく 肉だんご	チーズ ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン トマトかん チンゲンサイ	にんにく たまねぎ キャベツ	こめ じゃがいがいも	あぶら	654 794	25.1 30.4	21.0 25.1	1.8 2.6
9	金	こくとう ロール	牛乳	お好み焼き マヨ&ソース わかめスープ 冷とうパイン	ぶたにくいか たまご かつおぶし ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ あおのり わかめ	ねぎ にんじん	キャベツ たまねぎ パイン	パン ながいがいも てんかす こむ ぎこ じゃがいがいも	あぶら マヨネーズ	663 806	26.6 32.8	25.0 29.0	3.3 4.0
12	月	ごはん のりつくだに	牛乳	かぼちゃのそぼろ煮 アーモンドあえ	ぶたひきにく とりひきにく ミニがんも あつあげ	ぎゅうにゅう のりつくだに	かぼちゃ さやいんげん こまつな にんじん	たまねぎ もやし	こめ さとう	あぶら アーモンド	681 824	25.6 30.9	20.6 24.5	1.8 2.1
13	火	ごはん 味つけのり	牛乳	五目豆 五目あつやきたまご ピーマンのおかかあえ	だいず とりにく ちくわ あぶらあ げ ごもあつや きたまご	ぎゅうにゅう のり	にんじん さやいんげん ピーマン	ごぼう ほししいたけ もやし	こめ こんにゃく じゃがいがいも さとう	あぶら ごま	657 788	26.4 31.4	18.2 21.1	1.7 2.2
14	水	ごはん	牛乳	とりの梅だれかけ キャベツとコーンのごまあえ 夏野菜のみそ汁	とりにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	こまつな にんじん かぼちゃ	うめ キャベツ コーン なす たまねぎ	こめ さとう でんぶん	ごま	657 802	25.4 31.0	19.3 23.2	2.3 2.9
15	木	わかめ ごはん	牛乳	県産さわらのフライ さわにわん ポイルキャベツ ソース	さわらフライ ぶたにく あぶらあげ	わかめ ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	ごぼう だいこん ほししいたけ キャベツ	こめ こんにゃく	あぶら	661 764	24.6 26.9	19.7 21.8	2.9 3.6
16	金	コッペパン メープルジャム	牛乳	とりのトマト煮込み かぼちゃのサラダ ジョアマスクット	とりにく だいず チキンハム	ぎゅうにゅう ジョア	にんじん トマトかん かぼちゃ	にんにく たまねぎ しめじ セロリー ズッキーニ きゅうり	コッペパン メープルジャム じゃがいがいも さとう	オリーブゆ ハーフマヨ ネーズ	618 746	26.7 32.0	23.2 27.8	1.9 2.6
19	月	むぎごはん	牛乳	すどり 酢鶏 わかめサラダ みかんゼリー(幼)	とりにく	ぎゅうにゅう わかめ ちりめん	にんじん ピーマン	たまねぎ ヤング コーン たけのこ ほししいたけ コー ン きゅうり	こめ おおむぎ でんぶん さとう	あぶら ドレッシング	688 829	23.9 28.8	22.6 26.7	2.3 2.8
20	火	カレー ピラフ	牛乳	ツナサラダ じゃがいがいものスープに みかんゼリー(小中)	チキンハム ツナ ベーコン とりにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ コーン キャベツ きゅうり にんにく グリンビー ス	こめ じゃがいがいも みかんゼリー	バター あぶら ごまドレッシ ング	674 762	22.3 26.2	19.6 21.9	2.9 3.5

◇材料の購入その他の事情による献立の変更をご了承ください。
◇栄養価は、上段…小学校4年 下段…中学校 の値です。

夏本番！暑さに負けない体を作りましょう！

夏バテ対策にオススメの食べ物

香りの強い野菜

香りのもととなる「アリシン」がビタミンB1の吸収を高めてくれます。

にんにく たまねぎ

すっぱい食べ物

酸味成分の「クエン酸」には、食欲増進や疲労回復効果が期待できます。

かんきつ類 お酢

ネバネバ野菜

ネバネバのもととなる成分（ペクチンや糖たんぱく質など）が胃腸の粘膜を保護し、消化吸収を助けてくれます。

オクラ モロヘイヤ

夏が旬の野菜・果物

この季節にぴったりのビタミン・ミネラルを豊富に含んでいます。

給食レシピ紹介

ぶたキムチどん

ぶた肉&ニラパワーで夏バテを防ぎましょう！

【材料】(4人分)

- ぶたもも肉 200g
- 白菜 100g
- ニラ 1/3束
- もやし 1袋
- 白菜キムチ 100g
- ごま油 大さじ1
- にんにく 2かけ
- こいくちしょうゆ 大さじ1と1/2
- さとう 大さじ1
- トウバンジャン 小さじ1/2

【作り方】

- 白菜1cm幅、ニラは3cm幅に切る。にんにくはみじん切りにする。
- フライパンにごま油を熱し、にんにくを入れて香りをだし、豚肉を炒め、色が変わったら白菜、もやし、ニラを入れてしんなりするまで炒める。
- キムチ、さとう、しょうゆ、トウバンジャンを入れて、全体を混ぜ合わせ火を通す。
- ごはんのにのせたら、できあがり。

※キムチの辛さによって、トウバンジャンを調整してください。
1人分エネルギー146kcal たんぱく質12.4g(ごはん含まず)

今月の地産地消 米・じゃがいがいも・たまねぎ・にんにく・なす ピーマン・きゅうり・ズッキーニ

国の補助事業を活用して、「県産さわらのフライ」が無償提供されます。

7日の給食は、そうめんを天の川に見立てたそうめん汁が出ます。

伝統的な製法で作られる 手延べそうめん

三輪そうめん (奈良県) ●
播州そうめん (兵庫県) ●
半田そうめん (徳島県) ●

しょうとしま かみけけん
●小豆島そうめん(香川県)
しまばら ながさけん
●島原そうめん(長崎県)