令和５年度　７月分学校給食献立表

美里町立美里中学校

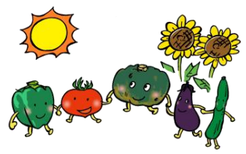
日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質
3 月	ごはん 牛乳 豆腐と麸のみそ汁 いかナゲット 切り干しのスタミナ丼具	牛乳　油揚げ　豆腐 みそ　いかナゲット 豚肉　かつお節	ごはん　麸　油　ごま油 砂糖　ごま	玉ねぎ　しょうが にんにく　にんじん 切干大根　ねぎ　ピーマン	796 kcal 30.6ｇ
4 火	ピタパン 牛乳 コーンスープ スラッピージョー キャベツのサラダ チーズ	牛乳　チーズ　生クリーム 豚肉	ピタパン　米粉　油 じゃがいも　砂糖　パン粉 フレンチドレッシング	玉ねぎ　にんじん コーン　にんにく きゅうり　キャベツ	806 kcal 33.8ｇ
5 水	ごはん 牛乳 すまし汁 あじフライ みそ野菜炒め	牛乳　豆腐　なると あじフライ　豚肉　みそ	ごはん　油　ごま油	ねぎ　ほうれんそう しょうが　にんじん 玉ねぎ　キャベツ　もやし	620 kcal 26.3ｇ
6 木	クロワッサン 牛乳 アルファベットスープ ピザポテト グリーンサラダ	牛乳　鶏肉　ベーコン フランクフルト　チーズ	クロワッサン　油 マカロニ　フレンチポテト 玉ねぎドレッシング	にんじん　玉ねぎ セロリー　ほうれんそう ピーマン　キャベツ きゅうり　えだまめ	729 kcal 22.3ｇ
7 日	ごはん 牛乳 星型ハンバーグ れんこんと鶏の炒め物 七夕フルーツゼリー	牛乳　星型ハンバーグ 鶏肉　油揚げ	ごはん　そうめん　砂糖 でん粉　油　こんにゃく 七夕フルーツゼリー	しょうが　にんじん　ねぎ オクラ　しょうが れんこん	853 kcal 26.5ｇ
10 月	ごはん 牛乳 えのきのみそ汁 塩から揚げ きゅうりのサラダ	牛乳　油揚げ　みそ　鶏肉	ごはん　ごま油　砂糖 でん粉　油 中華ドレッシング	にんじん　大根 えのきたけ　にんにく きゅうり	888 kcal 31.1ｇ
11 火	はちみつパン 牛乳 焼きそば 野菜のすり身焼き フルーツ杏仁豆腐	牛乳　豚肉 野菜のすり身焼き	はちみつパン　中華麺 油	にんじん　玉ねぎ　もやし キャベツ　みかん　パイン 杏仁豆腐	790 kcal 28.9ｇ
12 水	ごはん 牛乳 麻婆なす 肉団子の甘酢あん とうもろこし	牛乳　豚肉　豆腐　みそ ミートボール	ごはん　油　砂糖 でん粉	なす　にんにく　しょうが にんじん　たけのこ とうもろこし	848 kcal 29.6ｇ
13 木	ごはん　ふりかけ 牛乳 もずく汁 レバーのカレー風味揚げ 冷凍みかん	牛乳　ふりかけ　豆腐 かまぼこ　もずく 豚肝臓	ごはん　でん粉　油 じゃがいも　砂糖	にんじん　ねぎ　しょうが 冷凍みかん	786 kcal 28.3ｇ
14 金	地粉うどん 牛乳 肉汁うどん ブルーベリーカップケーキ ごまドレッシング和え	牛乳　豚肉　なると 油揚げ　たまご	地粉うどん　油 ホットケーキミックス粉 ごまドレッシング　砂糖	にんじん　玉ねぎ　なす ねぎ　しょうが　コーン ブルーベリーソース ほうれんそう　キャベツ	772 kcal 27.3ｇ
18 月	さきたまボールパン 牛乳 トマトスープスパゲティ 鮭のチーズ焼き ブロッコリーサラダ	牛乳　ベーコン　鮭 チーズ	さきたまボールパン　油 スパゲティ　マヨネーズ パン粉　柑橘ドレッシング	にんにく　玉ねぎ にんじん　セロリー トマト水煮　パセリ ブロッコリー　コーン きゅうり	742 kcal 31.6ｇ
19 水	ごはん 飲むヨーグルト 夏野菜カレー フランクのケチャップかけ さくさくサラダ いちごクレープ	飲むヨーグルト　鶏肉 チーズ　フランクフルト	ごはん　油　じゃがいも カレールウ 和風ドレッシング いちごクレープ	しょうが　にんにく 玉ねぎ　にんじん　なす トマト水煮　かぼちゃ きゅうり　キャベツ れんこん　えだまめ	946 kcal 26.5ｇ

・天候やその他の都合により、献立の変更や食材を変更する場合があります。

表の食育クイズの答え

6日

夏野菜には、トマトやピーマン、なす、おくら、かぼちゃ、きゅうりなどがあります。給食の夏野菜カレーには、トマト、なす、かぼちゃが入っています.
夏野菜には水分が多く、水分補給と栄養補給の両方の役割があります。



14日

ブルーベリーは美里町の特産物です！
6月頃から夏の訪れを感じさせる早生種（わせしゅ）が実り始めます。早生種は爽やかな甘味と程よい酸味が特徴です。
7月中旬から9月上旬まで収穫できる晩生種（ばんせいしゅ）は豊かな甘味と程よい酸味が特徴です。
美里町産のブルーベリージャムを使って手作りのカップケーキを作ります！
レシピをのせますのでご家庭でも作ってみてください。

5日・10日・12日・18日・19日　色々な調理方法を知ろう！

調理方法には、炒める・焼く・茹でる・煮る・蒸すなどがあります。おいしい料理を作るためには、素材を生かした調理方法が必要になります。中学1年生は家庭科でこれから調理について学習します。給食でも色々な調理方法で作っています！

5日	**炒める**	みそ野菜炒め	「茹でる」よりも、ビタミンなどの損失が少ないです。 油で炒めることにより、脂溶性ビタミンは吸収率が高まります。
10日	**揚げる**	塩からあげ	他の調理方法より高温で加熱します。油の中でどんな食材も、やわらかく仕上げられます。
12日	**茹でる**	とうもろこし	食材の下処理によく使います。水からゆでる食品と沸騰してから茹でる食品があります。
18日	**焼く**	鮭のチーズ焼き	水分を飛ばすことでうま味を閉じ込めることができます。
19日	**煮る**	夏野菜カレー	食材をやわらかくする＋味をつける調理方法です。

給食レシピ　7月14日　ブルーベリーカップケーキ

材料　カップ8個分

・ホットケーキミックス　‥　200g
・牛乳　‥150g
・たまご　‥1個
・砂糖　‥15g
・サラダ油　‥8g
・ブルーベリージャム　‥　70g

～作り方～
①ホットケーキミックス～サラダ油までをよく混ぜる。
②カップに①の生地を流し、上からブルーベリージャムをのせる。スプーンでグルっとかき混ぜ、マーブル模様にする。
③オーブンで焼く。

焼き時間は180℃で20分が目安です。様子を見て調節してください。
給食ではブルーベリージャムを使用しますが、生のブルーベリーを加えても作れます！