



7月分学校給食献立表



美里町立美里中学校

給食目標:夏野菜の栄養を知ろう

| 月 MON | 火 TUE | 水 WED | 木 THU | 金 FRI | | |
|---|---|---|--|---|-----|------|
| 夏野菜は、水分やビタミン・無機質がたっぷり含まれています！ | | | | | | |
| ピーマン | なす | トマト | とうもろこし | かぼちゃ | オクラ | きゅうり |
| <p>1 かきあげ丼をつくろう</p> <p>もやしとコーンのサラダ (和風ドレッシング)</p> <p>牛乳</p> <p>かき揚げ 丼の具</p> <p>ごはん</p> <p>わかめのみそ汁</p> | <p>2 ナンにドライカレーをつけて食べよう</p> <p>キャベツのサラダ (フレンチドレッシング)</p> <p>牛乳</p> <p>ナン</p> <p>ドライカレーの具</p> <p>パンパキンスープ</p> | <p>3 調理法を知ろう【炒める】</p> <p>なすとピーマンのみそ炒め</p> <p>牛乳</p> <p>チーズ</p> <p>はんぺんフライ</p> <p>ごはん</p> <p>えのきのスープ</p> | <p>4 調理法を知ろう【煮る】</p> <p>ごまドレッシング和え (ごまドレッシング)</p> <p>牛乳</p> <p>さばの塩こうじ焼き</p> <p>ごはん</p> <p>じゃがいものそぼろ煮</p> | <p>5 七夕献立♪</p> <p>切干のスタミナ丼の具</p> <p>牛乳</p> <p>星型ハンバーグ</p> <p>ごはん</p> <p>七夕汁</p> | | |
| <p>8 調理法を知ろう【揚げる】</p> <p>きゅうりのサラダ (中華ドレッシング)</p> <p>牛乳</p> <p>塩から揚げ</p> <p>ごはん</p> <p>なめこ汁</p> | <p>9 なすを使ったミートスパゲティ♪</p> <p>フルーツポンチ</p> <p>牛乳</p> <p>フラワーロールパン</p> <p>チキンナゲット</p> <p>なすのミートスパゲティ</p> | <p>10 よくかんで食べよう</p> <p>ブロッコリーのサラダ (玉ねぎドレッシング)</p> <p>牛乳</p> <p>レバーのカレー風味揚げ</p> <p>ごはん</p> <p>味つけのり</p> <p>野菜椀</p> | <p>11 調理法を知ろう【焼く】</p> <p>人参しりしり</p> <p>牛乳</p> <p>豚肉の香味焼き</p> <p>ごはん</p> <p>もずくスープ</p> | <p>12 汁に麺を入れる→具をのせて食べよう！</p> <p>ジャージャー麺の具</p> <p>牛乳</p> <p>中華麺</p> <p>コーン</p> <p>しゅうまい</p> <p>ジャージャー麺の汁</p> | | |
| <p>15 海の日</p> | <p>16 トマト風味のアルファベットスープ♪</p> <p>冷凍みかん</p> <p>飲むヨーグルト</p> <p>ツイストパン</p> <p>じゃがいものチーズ焼き</p> <p>アルファベットトマトスープ</p> | <p>17 とうもろこしの栄養は？</p> <p>ゆでとうもろこし</p> <p>牛乳</p> <p>鶏のはちみつ焼き</p> <p>ごはん</p> <p>マーボー豆腐</p> | <p>18 夏野菜はどんな野菜？</p> <p>いちごグレープ</p> <p>牛乳</p> <p>グリーンサラダ (かんきつドレッシング)</p> <p>フランクのケチャップかけ</p> <p>ごはん</p> <p>夏野菜カレー</p> | <p>19 終業式</p> | | |

[令和6年度7月分 配布用献立表]

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 | エネルギー たんぱく質 |
|-----|--|--------------------------------|--|---|--------------------|
| 1月 | ごはん 牛乳 わかめのみそ汁 かきあげ丼の具 <small>もやしとコーンのサラダ (和風ドレッシング)</small> | 牛乳 油揚げ みそ わかめ ちくわ たまご | ごはん じゃがいも 小麦粉 サラダ油 砂糖 和風ドレッシング | えのきたけ 玉ねぎ にんじん もやし きゅうり コーン | 735 kcal 22.0 g |
| 2火 | ナン 牛乳 パンブキンスープ ドライカレーの具 <small>フレンチサラダ (フレンチドレッシング)</small> | 牛乳 鶏肉 チーズ 生クリーム 豚肉 大豆 | ナン サラダ油 米粉 カレールウ 小麦粉 フレンチドレッシング | 玉ねぎ かぼちゃ にんにく しょうが にんじん ピーマン キャベツ きゅうり | 761 kcal 33.3 g |
| 3水 | ごはん 牛乳 えのきのスープ はんぺんチーズフライ なすとピーマンのみそ炒め | 牛乳 豚肉 豆腐 チーズはんぺんフライ みそ | ごはん ごま油 サラダ油 砂糖 ごま | えのきたけ にんじん しょうが ほうれんそう にんにく キャベツ なす ピーマン | 741 kcal 21.5 g |
| 4木 | ごはん 牛乳 じゃが芋のそぼろ煮 さばの塩麹焼き <small>ごまドレッシング和え (ごまドレッシング)</small> | 牛乳 豚肉 さば | ごはん サラダ油 じゃがいも しらたき 砂糖 でん粉 ごま ごまドレッシング | にんじん 玉ねぎ 干ししいたけ いんげん ほうれんそう キャベツ コーン | 814 kcal 33.7 g |
| 5金 | ごはん 牛乳 七タ汁 星型ハンバーグ 切り干し大根のスタミナ丼 | 牛乳 星型ハンバーグ 豚肉 かつお節 | ごはん そうめん ごま油 砂糖 ごま | にんじん ねぎ オクラ しょうが にんにく 切干しだいこん ピーマン | 661 kcal 27.1 g |
| 8月 | ごはん 牛乳 なめこ汁 塩からあげ <small>きゅうりのサラダ (中華ドレッシング)</small> | 牛乳 豆腐 みそ 鶏肉 | ごはん ごま油 砂糖 でん粉 サラダ油 中華ドレッシング | なめこ ねぎ にんにく きゅうり | 853 kcal 30.9 g |
| 9火 | フラワーロール 牛乳 なすのミートスパゲティ チキンナゲット フルーツポンチ | 牛乳 豚肉 チーズ チキンナゲット | フラワーロール スパゲッティ サラダ油 ナタデココ | しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ なす トマト水煮 みかん缶 パイン缶 ぶどうゼリー | 830 kcal 30.3 g |
| 10水 | ごはん 味付けのり 牛乳 野菜椀 レバーのカレー風味揚げ <small>フロココリーサラダ (玉ねぎドレッシング)</small> | 味付けのり 牛乳 豆腐 豚肝臓 | ごはん こんにゃく でん粉 じゃがいも サラダ油 砂糖 玉ねぎドレッシング | ごぼう にんじん えのきたけ ねぎ ほうれんそう しょうが ブロッコリー コーン きゅうり | 783 kcal 30.1 g |
| 11木 | ごはん 牛乳 もずく汁 豚肉の香味焼き 人参シソシ | 牛乳 豆腐 かまぼこ もずく 豚肉 まぐろ水煮 炒り卵 | ごはん 砂糖 ごま油 ごま サラダ油 | にんじん ねぎ 玉ねぎ にんにく | 787 kcal 31.5 g |
| 12金 | 中華めん 牛乳 ジャージャー麺の汁 コーンしゅうまい ジャージャー麺の具 | 牛乳 豚肉 みそ コーンしゅうまい | 中華めん サラダ油 でん粉 ごま油 | しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ 干ししいたけ たけのこ もやし きゅうり | 663 kcal 28.2 g |
| 16火 | ツイストパン 飲むヨーグルト アルファベットトマトスープ ポテトのチーズ焼き 冷凍みかん | 飲むヨーグルト ベーコン 鶏肉 フランクフルト チーズ | ツイストパン サラダ油 砂糖 マカロニ フレンチポテト マヨネーズ | にんにく にんじん 玉ねぎ セロリー キャベツ トマト水煮 トマトピューレ 冷凍みかん | 730 kcal 20.8 g |
| 17水 | ごはん 牛乳 マーボー豆腐 鶏のはちみつ焼き ゆでとうもろこし | 牛乳 豚肉 豆腐 みそ 鶏肉 | ごはん サラダ油 砂糖 でん粉 はちみつ | しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ 干ししいたけ たけのこ ねぎ とうもろこし | 846 kcal 35.0 g |

| 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 | エネルギー たんぱく質 |
|-----|---|----------------------|---|--|--------------------|
| 18木 | ごはん 牛乳 夏野菜カレー フランクのソースかけ <small>グリーンサラダ (かんきつドレッシング)</small> いちごクレープ | 牛乳 鶏肉 チーズ フランクフルト | ごはん サラダ油 じゃがいも カレールウ 砂糖 かんきつドレッシング 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 キャベツ きゅうり えだまめ | 953 kcal 27.4 g |

・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

17日

とうもろこしは、炭水化物が多い野菜です。胚芽の部分(粒のつけ根の白っぽい部分)に、ビタミンE、B1、B2、カリウムなどの栄養素が詰まっています。また、コレステロール値低下作用をもつリノール酸が豊富です。

18日

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。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。

3日・4日・8日・11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!

- 3日 **炒める** なすとピーマンのみそ炒め・「茹でる」よりも、ビタミンなどの損失が少ないです。
- 4日 **煮る** じゃがいものそぼろ煮・食材をやわらかくする+味をつける調理方法です。
- 8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。
- 11日 **焼く** 豚肉の香味焼き・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。

給食レシピ 7月5日 ~切り干しのスタミナ丼の具~

材料 4人分

- ・ごま油 … 小さじ1
- ・しょうが、にんにく…各すりおろして小さじ1/4
- ・豚ひき肉 … 70g
- ・豆板醤 … 少々
- ・にんじん … 1/5本 (せん切り)
- ・切干大根 … 25g(水で戻して切る)
- ・ねぎ … 1/3本 (小口切り)
- ・ピーマン … 1/4個 (スライス)
- ・ごま … 1g
- ・かつお節 … 4g
- ★砂糖 … 小さじ1
- ★しょうゆ…大さじ1
- ★酒…小さじ1/3
- ★水…大さじ1

作り方

- ①ごま油にしょうが、にんにくを加えて加熱し、ひき肉を炒める。豆板醤で挽肉に味付けする。(4人分で小さじ1/5位が目安です。お好みの辛さに調節してください。)
- ②にんじん、切干大根、ねぎを加えて炒める。
- ③★の調味料で味付けをし、ピーマン、ごま、かつお節を加えて炒める。~できあがり! ごはんにのせていただきますよ。~

