

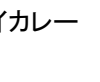
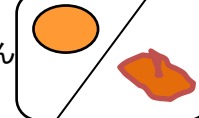
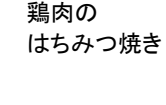
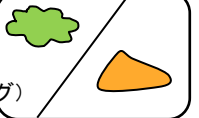
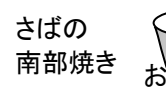
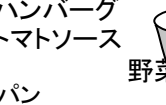
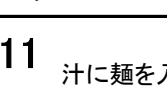
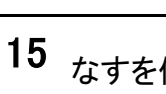
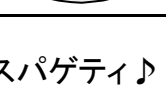
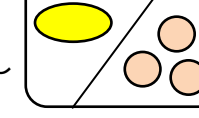
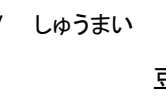
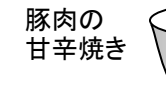
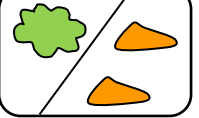
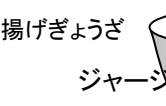
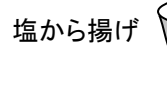
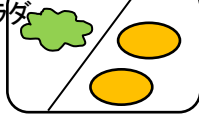
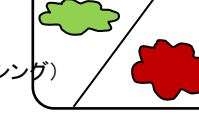
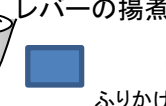
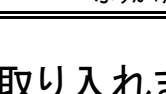
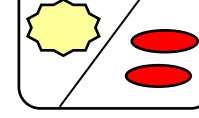
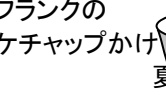


7月分学校給食献立表



美里町立美里中学校

給食目標:夏野菜の栄養を知らう

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				
お知らせ 2学期の給食開始日は 8月27日(水)です 	1 ナンにドライカレーをつけて食べよう  フレンチサラダ (フレンチドレッシング)  ナン  ドライカレー  コーンスープ	2 調理法を知らう【炒める】  冷凍みかん  ごはん  鶏肉のはちみつ焼き  マーボーなす	3 夏野菜たっぷり！  人参の和え物 (和風ドレッシング)  ごはん  さばの南部焼き  おくらのみそ汁	4 調理法を知らう【煮る】  ごまドレッシング和え (ごまドレッシング)  ハンバーグ  トマトソース  フラワーロールパン  野菜のスープ煮
7 七夕献立♪  切干しのスタミナ丼の具  ごはん  星型メンチカツ  セタ汁	8 トマト風味のアルファベットスープ♪  ブロッコリーのサラダ (玉ねぎドレッシング)  チキンのカレー  ツイストパン  アルファベット  トマトスープ	9 とうもろこしの栄養は？  ゆでとうもろこし  ごはん  しゅうまい  豆腐の中華煮	10 調理法を知らう【焼く】  人参しりしり  ごはん  豚肉の甘辛焼き  もずく汁	11 汁に麺を入れる→具をのせて食べよう！  ジャーチャー麺の具  中華麺  揚げぎょうざ  ジャーチャー麺の汁
14 調理法を知らう【揚げる】  野菜炒め  ごはん  塩から揚げ  なめこ汁	15 なすを使ったミートスパゲティ♪  グリーンサラダ (かんきつドレッシング)  チキンナゲット  ディニッシュパン  飲むヨーグルト  なすのミートスパゲティ	16 鉄分たっぷりメニュー  きゅうりの中華和え (中華ドレッシング)  ごはん  レバーの揚げ煮  ワンタンスープ  ふりかけ	17 夏野菜はどんな野菜？  フルーツポンチ  ごはん  フランクのケチャップかけ  夏野菜カレー	18  終業式

～生徒会「給食に関するアンケート結果」より、3点を献立に取り入れました。8・9月以降も取り入れていきますので、お楽しみに！～

第2位

14日 から揚げ

第9位

11日 ジャーチャー麺

第9位

17日 フルーツポンチ

[令和7年度7月分 学校給食献立表]

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 火	ナン 牛乳 コーンスープ ドライカレー フレンチサラダ（フレンチドレッシング）	牛乳 チーズ 生クリーム 豚肉 大豆	ナン サラダ油 じゃがいも 米粉 カレールウ 小麦粉 フレンチドレッシング	玉ねぎ コーンペースト コーン にんにく しょうが にんじん ピーマン キャベツ きゅうり	708 kcal 29.4 g
2 水	ごはん 牛乳 マーボーなす 鶏のはちみつ焼き 冷凍みかん	牛乳 豚肉 みそ 鶏肉	ごはん サラダ油 砂糖 でん粉 はちみつ	なす にんにく しょうが にんじん たけのこ 冷凍みかん	834 kcal 33.9 g
3 木	ごはん 牛乳 おくらのみそ汁 さばの南部焼き にんじんの和え物（和風ドレッシング）	牛乳 こんぶ 豆腐 みそ さば	ごはん ごま油 ごま 和風ドレッシング	えのきたけ オクラ しょうが もやし にんじん キャベツ	692 kcal 29.0 g
4 金	フラワーロールパン 牛乳 野菜のスープ煮 ハンバーグのトマトソース ごまドレッシング和え（ごまドレッシング）	牛乳 鶏肉 ベーコン千切り ハンバーグ	フラワーロール サラダ油 砂糖 じゃがいも ごまドレッシング	にんじん 玉ねぎ トマト ほうれんそう キャベツ コーン	819 kcal 35.1 g
7 月	ごはん 牛乳 七夕汁 星型メンチカツ 切り干し大根のスタミナ丼	牛乳 こんぶ メンチカツ 豚肉 かつお節	ごはん そうめん サラダ油 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	833 kcal 27.2 g
8 火	ツイストパン 牛乳 アルファベットトマトスープ チキンのカレーフレーク焼き ブロッコリーサラダ（玉ねぎドレッシング）	牛乳 ベーコン 鶏肉 チーズ	ツイストパン サラダ油 砂糖 マカロニ マヨネーズ パン粉 コーンフレーク 玉ねぎドレッシング	にんにく にんじん 玉ねぎ セロリー キャベツ トマト トマトピューレ ブロッコリー コーン きゅうり	776 kcal 30.5 g
9 水	ごはん 牛乳 豆腐の中華煮 しゅうまい ゆでとうもろこし	牛乳 豚肉 なると 豆腐 ポークしゅうまい	ごはん サラダ油 砂糖 でん粉	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ 干ししいたけ 小松菜 とうもろこし	818 kcal 31.4 g
10 木	ごはん 牛乳 もずく汁 豚肉の甘辛焼き 人参しりしり	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 油	にんじん 玉ねぎ にんにく しょうが	741 kcal 30.2 g
11 金	中華めん 牛乳 ジャージャー麺の汁 揚げぎょうざ ジャージャー麺の具	牛乳 豚肉 みそ 揚げぎょうざ	中華めん でん粉 ごま油 サラダ油	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	666 kcal 26.3 g
14 月	ごはん 牛乳 なめこ汁 塩からあげ 野菜炒め	牛乳 こんぶ 豆腐 みそ 鶏肉 豚肉	ごはん ごま油 砂糖 でん粉 サラダ油	なめこ ねぎ にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ キャベツ もやし	885 kcal 35.3 g
15 火	デニッシュパン 飲むヨーグルト なすのミートソーススパゲティ チキンナゲット グリーンサラダ（柑橘ドレッシング）	飲むヨーグルト 豚肉 チーズ チキンナゲット	デニッシュパン 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 キャベツ きゅうり えだまめ	654 kcal 25.8 g
16 水	ごはん ふりかけ 牛乳 ワタンスープ レバーの揚げ煮 きゅうりの中華和え（中華ドレッシング）	牛乳 鶏ひき肉 豚肝臓 ふりかけ	ごはん ごま油 ワンタン でん粉 じゃがいも サラダ油 砂糖 ごま 中華ドレッシング	にんじん もやし キャベツ しょうが きゅうり	814 kcal 28.5 g
17 木	ごはん 牛乳 夏野菜カレー フランクのケチャップかけ フルーツポンチ	牛乳 鶏肉 フランクフルト	ごはん サラダ油 じゃがいも カレールウ 柑橘ドレッシング	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん なす トマト かぼちゃ みかん缶 パイン缶 ぶどうゼリー フルーツカクテルゼリー	798 kcal 23.9 g

表の食育クイズの答え

9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。

17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。

2日・4日・10日・14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！

2日 **炒める** マーボーなす・・・「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** 野菜のスープ煮・・・食材をやわらかくする＋味をつける調理方法です。
10日 **焼く** 豚肉の甘辛焼き・・・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。
14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。

7月15日の献立

なすのミートソーススパゲティ

～材料～ 4人分

- ・スパゲティ・・・150g
- ・塩・・・1.2g
- ・玉ねぎ(粗みじん切り)・・・140g
- ・なす(1.5cm角)・・・120g
- ・トマト(1.5cm角)・・・40g
- ・トマトケチャップ・・・70g
- ・ウスターソース・・・8g
- ・粉チーズ・・・3.5g
- ・塩・・・3.2g
- ・サラダ油・・・4g
- ・しょうが(すりおろし)・・・1.6g
- ・にんにく(すりおろし)・・・1.6g
- ・豚ひき肉・・・100g
- ・にんじん(粗みじん切り)・・・70g

～作り方～

- ①しょうが、にんにくはすりおろす。
人参、玉ねぎは粗みじん切り、なすは1.5cm角に切る。
トマトは湯むきをし、1.5cm角に切る。
- ②油に、しょうが、にんにくを入れ、豚ひき肉、切った野菜を炒める。
- ③柔らかくなるまで炒め、調味料で味を整える。
- ④スパゲティを茹で、③と和える。

～できあがり！～

