







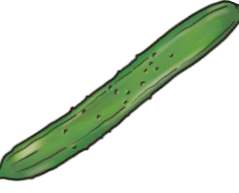

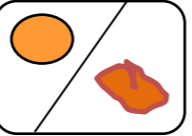
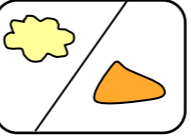
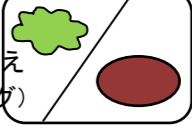
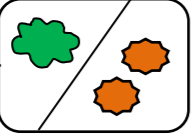

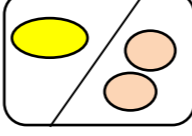
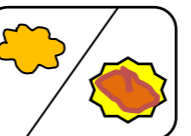
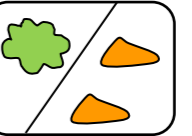

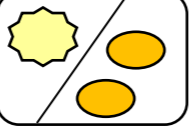
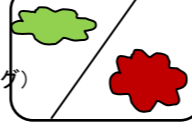



# 7月分学校給食献立表



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！						
<p>ピーマン</p> 	<p>なす</p> 	<p>トマト</p> 	<p>とうもろこし</p> 	<p>かぼちゃ</p> 	<p>オクラ</p> 	<p>きゅうり</p> 
<p><b>*お知らせ*</b></p> <p>2学期の給食開始日は <b>8月27日(木)</b>です。</p> 		<p>1 調理法を知ろう【焼く】</p>  <p>冷凍みかん 牛乳</p> <p>ごはん 鶏肉のはちみつ焼き マーボーなす</p>	<p>2 夏野菜たっぷり！</p>  <p>切り干しのカレー金平 牛乳</p> <p>ごはん さばの南部焼き おくらのみそ汁</p>	<p>3 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) 牛乳 250ml</p> <p>ハンバーグ トマトソース 野菜のスープ煮</p> <p>フラワーロールパン</p>		
<p>6 トマト風味のアルファベットスープ</p>  <p>飲むヨーグルト</p> <p>コーンソテー チキンのカレーフレーク焼き アルファベット トマトスープ</p> <p>ツイストパン</p>	<p>7 七夕献立♪</p>  <p>牛乳</p> <p>こんにゃくサラダ (玉ねぎドレッシング)</p> <p>ごはん 星型メンチカツ 七夕汁</p>	<p>8 とうもろこしの栄養は？</p>  <p>牛乳</p> <p>ゆでとうもろこし</p> <p>ごはん ショウロンボウ 豆腐の中華煮</p>	<p>9 調理法を知ろう【炒める】</p>  <p>牛乳</p> <p>人参しりしり</p> <p>ごはん 豚肉の甘辛焼き もずく汁</p>	<p>10 汁に麺を入れる→具をのせて食べよう！</p>  <p>牛乳</p> <p>ジャージャー麺の具</p> <p>中華麺 揚げぎょうざ ジャージャー麺の汁</p>		
<p>13 調理法を知ろう【揚げる】</p>  <p>牛乳</p> <p>人参の和え物 (和風ドレッシング)</p> <p>ごはん 塩から揚げ なめこ汁</p>	<p>14 なすを使ったミートスパゲティ♪</p>  <p>牛乳 250ml</p> <p>フルーツポンチ</p> <p>チキンナゲット なすのミートスパゲティ</p> <p>ディニッシュパン</p>	<p>15 鉄分たっぷりメニュー</p>  <p>牛乳</p> <p>きゅうりの中華和え (中華ドレッシング)</p> <p>レバーの揚煮</p> <p>ごはん ワンタンスープ ふりかけ</p>	<p>16 夏野菜はどんな野菜？</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>さくらんぼゼリー</p> <p>ごはん 夏野菜カレー</p>	<p>17</p> <p><b>終業式</b></p>		



太文字の食材は、美里町産の食材を予定しています。

# [令和8年度7月 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	833 kcal 34.0 g
2木	ごはん 牛乳 おくらのみそ汁 さばの南部焼き 切り干しのカレー金平	牛乳 豆腐 みそ さば 豚肉	ごはん ごま油 ごま サラダ油 こんにゃく 砂糖	えのきたけ オクラ しょうが にんにく にんじん 切干しだいこん	755 kcal 33.8 g
3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 ハンバーグ	フラワーロールパン サラダ油 じゃがいも 砂糖 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	741 kcal 31.8 g
6月	ツイストパン 飲むヨーグルト アルファベットマトスープ チキンのカレーフレーク焼き コーンソテー	飲むヨーグルト 鶏肉 チーズ ベーコン	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	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 小松菜 コーン	679 kcal 27.5 g
7火	ごはん 牛乳 七タ汁 星型メンチカツ こんにゃくサラダ (玉ねぎドレッシング)	牛乳 メンチカツ	ごはん そうめん サラダ油 こんにゃく 玉ねぎドレッシング	にんじん ねぎ オクラ しょうが キャベツ きゅうり	759 kcal 21.6 g
8水	ごはん 牛乳 豆腐の中華煮 ショウロンポウ ゆでとうもろこし	牛乳 豚肉 なんと 豆腐 ショウロンポウ	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 干しいたけ 小松菜 とうもろこし	810 kcal 28.1 g
9木	ごはん 牛乳 もずく汁 豚肉の甘辛焼き 人参シシリ	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 サラダ油	ねぎ 玉ねぎ にんにく しょうが にんじん	739 kcal 30.2 g
10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 干しいたけ たけのこ もやし きゅうり	733 kcal 28.5 g
13月	ごはん 牛乳 なめこ汁 塩からあげ もやしとにんじん和え物 (和風ドレッシング)	牛乳 豆腐 みそ 鶏肉	ごはん ごま油 砂糖 でん粉 サラダ油 和風ドレッシング	なめこ えのきたけ ねぎ にんにく もやし にんじん きゅうり	811 kcal 29.2 g
14火	デニッシュパン 牛乳 なすのミートソーススパ 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	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 みかん缶 バイン缶 ぶどうゼリー カクテルゼリー	769 kcal 27.3 g
15水	ごはん・ふりかけ 牛乳 ワントンスープ レバーとじゃがいもの揚げ煮 きゅうりの中華和え (中華ドレッシング)	ふりかけ 牛乳 ベーコン 豚肝臓	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 ねぎ しょうが きゅうり	702 kcal 25.8 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
16木	ごはん 牛乳 夏野菜カレー フランクのケチャップかけ グリーンサラダ (かんきつドレッシング) さくらんぼゼリー	牛乳 鶏肉 チーズ フランクフルト	ごはん サラダ油 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 かぼちゃ キャベツ きゅうり えだまめ	886 kcal 26.4 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

### 8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。

### 16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。

## 1日・3日・9日・13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!

- 1日 **焼く** 鶏肉のはちみつ焼き・・・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。
- 3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。
- 9日 **炒める** 人参しりしり・・・「茹でる」よりも、ビタミンなどの損失が少ないです
- 13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。

## 大豆のカリカリ揚げ

～材料～ 4人分

- ・大豆の水煮100g  
(又は乾燥大豆25gを水でもどしておく)
- ・片栗粉・・・小さじ1/2
- ・揚げ油・・・適量

- ・砂糖・・・小さじ1/2
- ・塩・・・少々

～作り方～

- ①砂糖と塩を合わせておく。
- ②大豆の水気を切り、片栗粉をまぶしておく。
- ③170℃の油でじっくりと、カラッとするまで揚げる。
- ④揚げた大豆に①をまぶす。

～できあがり!～

PTAパトロールで  
レシピのリクエストを  
いただきました!