

学校給食予定献立表



7月の給食目標
正しい姿勢で食べよう!



献立名	使用材料	グラム	き	あか	みどり	エネルギー (カロリー)	献立名	使用材料	グラム	き	あか	みどり	エネルギー (カロリー)
3日(月)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	5日(水)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	しょうパン	60	○			589	ぎゅうにゅう	こめ	80	○			575
	メンチカツ	50		○				なす	45			○	
しょうパン	かぼちゃ	20	○			小(高)	ごはん	あぶら	2	○			小(高)
	だいずみずに	15		○		639		ぶたミンチ	30		○		649
メンチカツ	ホールコーン	8			○		マーボーなす	たまねぎ	35			○	
	さやいんげん	8			○	中・高		にんじん	10			○	中・高
かぼちゃと	たまねぎ	5			○	790	ひじきの	ピーマン	10			○	800
だいずのサラダ	エッグケアマヨネーズ	1袋	○				ちゅうかあえ	しろねぎ	10			○	
	とりにく	10		○				にんにく	0.5			○	
レタスのスープ	レタス	15			○			しょうが	0.5			○	
	たまねぎ	25			○			あぶら	1	○			
	にんじん	10			○			トウバンジャン					
	とりがらスープ							ごまあぶら	1	○			
	しろワイン	2						あかみそ	5.5		○		
	しお	0.5						さけ	2				
	こしょう	0.03						しょうゆ	2				
								さとう	2	○			
4日(火)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)		とりがらスープ					
ぎゅうにゅう	こめ	75	○			529		かたくりこ	2.5				
	だしこんぶ	0.2						ハム	10			○	
とうもろこし	ホールコーン	10			○	小(高)		ひじき	1.2			○	
ごはん	さけ	2				604		はるさめ	4	○			
	しょうゆ	2						こまつな	5			○	
ゴーヤ	あぶら	0.5	○			中・高		にんじん	5			○	
チャンプルー	ぶたにく	30		○		748		もやし	10			○	
	ゴーヤ	10			○			しょうゆ	3				
じゃがいもと	キャベツ	30			○			す	1.8				
わかめの	にんじん	10			○			さとう	1	○			
みそしる	つきこんにゃく	20			○			しお	0.01				
	とうふ	30			○			ごまあぶら	1.5	○			
	たまご	20			○			ごま	0.5	○			
	かつおぶし	0.3			○								
	あぶら	1	○				6日(木)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
	さとう	0.5	○				ぎゅうにゅう	こめ	80	○			550
	しょうゆ	2						さけきりみ	60			○	
	さけ	1					ごはん	しお	0.2				小(高)
	しお	0.3						こしょう	0.03				610
	こしょう	0.03					さけのレモン	しろワイン	3				
	わかめ	0.5			○		ふうみやき	レモンじる	7				中・高
	うすあげ	5			○			うすくちしょうゆ	3				740
	じゃがいも	30	○				いんげんと	あぶら	2	○			
	にんじん	10			○		さといも	さといも	25	○			
	しろねぎ	10			○		ごまみそあえ	さやいんげん	15			○	
	みそ	8			○			にんじん	10			○	
	だしじる						とうふと	みそ	2			○	
							わかめの	しろみそ	2			○	
							すましじる	さとう	2	○			
								しょうゆ	1				
								みりん	2				
								ごま	1	○			
								ねりごま	1	○			
								うすあげ	8			○	
								とうふ	20			○	
								わかめ	0.5			○	
								こまつな	10			○	
								えのきだけ	5			○	
								あおねぎ	5			○	
								うすくちしょうゆ	3				
								みりん	2				
								しお					
								だし・だしこんぶ					

よい姿勢で食べましょう



- できているものに
チェックをつけましょう
- 背筋はまっすぐかな?
 - ひじをついていないかな?
 - 足はそろえて床についているかな?
 - ごはんや汁もののお椀はもっているかな?

(仕入材料等の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。)

学校給食予定献立表 がっ こう きゅうしょく よて い こん だて ひょう **今月は夏野菜がたくさんはいっています** こんげつ なつやさい **みんなみつげられるかな？**

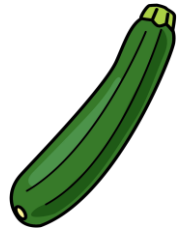
献立名	使用材料	グラム	き	あか	みどり	エネルギー (カロリー)	献立名	使用材料	グラム	き	あか	みどり	エネルギー (カロリー)
7日(金)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	10日(月)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	こめ	80	○			614	ぎゅうにゅう	アップルパン	60	○			567
ごはん	ハンバーグ	60		○		小(高)	アップルパン	アジフライ	50		○		629
ハンバーグ	じゃがいも	20	○			672	アジフライ	キャベツ	35			○	中・高
じゃがいもと ブロッコリーの マヨネーズ	ブロッコリー	20			○	804	アジフライ	にんじん・セロリ	5			○	766
いため	にんじん	10			○	中・高	アジフライ	きゅうり	10			○	
そうめんじる	あぶら	0.5	○				キャベツの カレーピクルス	りんごす	6				中・高
あまのがわゼリー	エッグケアマヨネーズ	8	○				ラタトゥイユ	オリーブオイル	2				
	しお	0.1						さとう	3	○			
	こしょう	0.03						カレーこ	0.05				
	そうめん	8	○					しお・こしょう	0.5				
	ささみ	10		○				ズッキーニ	10			○	
	にんじん	10			○			なす	20			○	
	おくら	5			○			トマト・ピーマン	15			○	
	あおねぎ	5			○			にんじん	10			○	
	うすくちしょうゆ	3						たまねぎ	40			○	
	みりん	2						にんにく	0.3			○	
	しお	0.4						トマトみずに	20				
	だしじる							オリーブオイル	2	○			
	だしこんぶ							ケチャップ	5				
	あまのがわゼリー	1個	○					しろワイン	3				
	(りんご・レモン・みかん・ぶどう)							さとう	1	○			
								しょうゆ	0.3				
								とりがらスープ					
								しお・こしょう	0.2				

ラタトゥイユ (フランス)



- ・フランス南部の郷土料理です
- ・なす、ピーマン、ズッキーニ、トマトなどの夏野菜をいれた煮込み料理のことをいいます
- ・ローリエ、バジル、タイム、オレガノなどの香草と一緒に煮ることが多いです



ズッキーニ



- ・6~8月が旬の夏野菜です
- ・アメリカ南部やメキシコが原産地です
- ・かぼちゃの仲間です
- ・ビタミンCやカロテンが豊富に含まれています

夏の行事と行事食

夏真っ盛りの7~8月には、ご節句の一つ「七夕」やうなぎを食べる風習がある「土用の丑」、ご先祖様の霊をお迎えする「お盆」などの行事があります。

七夕 (7/7)	土用の丑 (今年は7/30)	お盆 (7/15または8/15前後)
<p>季節の節目となる「五節句」の一つ。日本の「棚機女」という伝説と、中国の「織姫と彦星」の伝説がもとになって、現在のようないちい行事になりました。夜空に浮かぶ天の川や、機織りの糸に見立てて「そうめん」を食べる風習があります。</p>  <p>そうめん</p>	<p>立秋前の約18日間を「夏の土用」といい、この期間にある丑の日のことです。暑さ厳しいこの時期に、栄養豊富なうなぎや、「う」のつくものを食べて、健康を願う風習があります。</p>  <p>うどん 梅干し うの花 うなぎ</p>	<p>亡くなった人の霊魂が戻ってくる日とされ、仏教行事の「盂蘭盆会」と作物の収穫に感謝する行事がもとになっています。仏教では生き物を殺す「殺生」を避けることから、野菜や豆類などで作る「精進料理」が用意されます。</p>  <p>いなりずし 野菜の天ぷら</p>

(仕入材料等の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。)