



楽しい給食



令和4年度7月

小郡小・上郷小・小郡南小

小郡学校給食センター

給食予定献立表

7月の給食目標・・・規則正しい食生活について知ろう 夏の食生活について知ろう

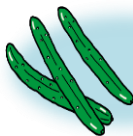
※牛乳は毎日つきます。

献立名	材 料 名						1献立 - (kcal)
	おもに体を作るものとなる		おもに体の調子をととのえる		おもにエネルギーのもととなる		
	1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質 (g)
	肉・魚・卵・大豆	乳製品・海藻・小魚	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・芋・さとう	あぶら脂・種実類	家庭でとりたい食品
1 黒とうパン ほうれんそうオムレツ カラフルソテー マカロニスープ	ほうれんそうオムレツ		ピーマン にんじん	キャベツ もやし 黄ピーマン	パン 黒とう	あぶら	583 22.8 大豆製品・小魚
卵にはたんぱく質をはじめ、さまざまな栄養素がバランスよく含まれています。							
4 ごはん あじの塩焼き くきわかめあえ とうがんとじゃがいものみそ汁	あじ	くきわかめのつくだに	にんじん	キャベツ きゅうり	こめ		553 23.7 緑黄色野菜・きのこ類 季節の食べ物「とうがん」
とうがんは、漢字で「冬瓜」と書きます。夏が旬なのに「冬」と付く名前の由来は、「夏に収穫したものが冬まで貯蔵できる」という、とうがんのもつ保存性から来ているといわれています。							
5 ごはん ぎょうざロール キムタクごはんの具 ワンタンスープ	ぶたにく		にんじん チンゲンサイ	ぎょうざロール はくさい(キムチ) たまねぎ もやし だいこん(たくあん)	こめ	あぶら	639 20.8 魚介類・いも類
今日は、キムチとたくあんが入ったキムタクごはんです。ごはんに混ぜていただきます。たくあん特有の食感が楽しめます。							
6 パン いちごジャム とりにくとトマトのカボナータ コーンポタージュ れいとうパイ	とりにく	牛乳	トマト	スッキーニ たまねぎ なす 黄ピーマン	パン いちごジャム	オリーブあぶら	624 23.1 魚介類・いも類
カボナータは、彩り豊かな野菜をじっくり炒めて、トマトをたくさん入れて煮込んで作ります。出来立てをすぐに食べてもおいしいのですが、冷めても野菜に味がしみこんでおいしく食べられます。							
7 ごはん とりのからあげ こまつなのごまあえ 七タ汁 七タゼリー	とりにく		こまつな にんじん	キャベツ もやし	ごはん でんぷん	あぶら	636 20.5 大豆製品・海藻類
7月7日の七々にちなみ、今日は七タ献立です。「七タゼリー」と、春雨を天の川、オクラを星に見立てた「七タ汁」を提供します。							
8 パン ハンバーグ(和風ソースかけ) ツナサラダ 麦ともずくのスープ	ハンバーグ(鶏・豚)	まぐろ水煮	にんじん	しめじ たまねぎ	パン	あぶら	574 23.8 緑黄色野菜
もずくの養殖生産量の日本一は沖縄です。もずくにはフコイダンやアルギン酸といったぬめり成分(食物繊維)が含まれています。							

夏の健康づくりに夏野菜!

夏を元気に乗り切るためには、「夏野菜」がおすすめです! 今が旬の夏野菜をしっかり食べて、からだのコンディションをととのえ、2学期からも元気にすごしましょう!

きゅうり



カリウムが多く、体のミネラルバランスをとるのに役立ち、利尿作用があるとされます。

サラダでは1年中使いますが、代表的な夏野菜です。

トマト



ビタミンC、カロテン、抗酸化作用のあるリコピンが豊富。うま味成分も多い野菜です。

ダイストマトを使ったミネストローネや、ミートソースなど、給食でも大活躍です!

なす



油との相性がとてもよく、炒めたり、揚げたりすることでエネルギーの補給に役立つ野菜です。

今月は、「みそ汁」「カボナータ」「スパゲッティ」など、なすをたくさん使います。

ピーマン



ビタミンCやカロテンが豊富。完熟した「赤ピーマン」はさらに栄養豊富になります。

ソテーなどで多く使われています。苦みがありますが、栄養満点です!

かぼちゃ



栄養価が高く「野菜の優等生」とよばれます。ビタミンA・C・Eが豊富です。

甘くてほくほくしています。今月は、「みそ汁」や「カレー」に入っています。

えだまめ



豆と野菜の栄養を兼ねそろえています。糖質の代謝に欠かせないビタミンBも多く、甘いものをとりすぎてしまいがちな夏にとくに役立ちます。

「夏野菜カレー」に入れることで、いろいろ豊かなカレーになります。

小郡小・上郷小・小郡南小

献立名	材 料 名						I材料 - (kcal)
	おもに体を作るものになる		おもに体の調子をととのえる		おもにエネルギーのもとになる		たんぱく質 (g)
	1群	2群	3群	4群	5群	6群	家庭でとりたい食品
	肉・魚・卵・大豆	乳製品・海草・小魚	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・芋・さとう	あぶら脂・種実類	行事食・旬の献立等
11月	ごはん あつやきたまご きゅうりのすのもの サマー肉じゃが	あつやきたまご わかめ ふたにく なまあげ			こめ さとう きゅうり キャベツ もやし たまねぎ えだまめ とうもろこし じゃがいも しらたき さとう		619 24.3 魚介類・果物
暖かい気候の土地でよく育つきゅうりは、夏が旬の野菜です。今日は酢の物にして、さっぱりと仕上げました。味わって食べてください。							
12月	わかめごはん つくね キャベツのしそひじきあえ かぼちゃのみそ汁	わかめごはんのもと つくね(鶏・豚) しそひじきつくだに とうふ あぶらあげ 麦みそ	わかめ にんじん かぼちゃ ねぎ	キャベツ たまねぎ えのきたけ	こめ さとう キャベツ きゅうり もやし たまねぎ えのきたけ		570 21.6 いも類・種実類
かぼちゃは甘みがあってやわらかく、煮物や天ぷら、汁物やお菓子など様々な料理に使えます。旬は夏から秋ですが、適切に貯蔵すれば冬まで長く保存できるのがかぼちゃの魅力です。							
13月	焼き肉バーガー(丸型パン・具) ウインナーと野菜のスープ ももゼリー	ふたにく きゅうにく 赤みそ チキンウインナー	にんじん ピーマン にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ たまねぎ しめじ	パン さとう でんぷん ごま じゃがいも ももゼリー		581 24.4 小魚・きのこ類
ももにはさまざまな種類がありますが、6月頃から9月頃までが旬で、7月が出荷の最盛期だそうです。生産量が最も多いのは山梨県です。							
14月	ごはん いわしかぼすレモン煮 コーヤチャンブル とりごぼ汁	いわしかぼすレモン煮 こうやとうふ ふたにく さつまあげ とりにく とうふ	にんじん さやいんげん にんじん ねぎ	たまねぎ ごぼろ たまねぎ しいたけ	こめ さとう あぶら こんにゃく		595 24.8 海藻類
コーヤチャンブルの「コーヤ」は、高野豆腐のことです。独特のスポンジのような食感が特徴的で、味を含みやすいので、煮物にもよく使われます。							
15月	小パン マーシャルピーンズ なすとベーコンのスパゲッティ レモン風味のサラダ	ベーコン	にんじん ピーマン トマト にんじん	なす たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし レモンかじゅう	パン スパゲッティ さとう さとう あぶら	マーシャルピーンズ あぶら	624 21.2 魚介類・乳製品
なすの皮はとてもきれいな紫色をしています。この紫色は、ナスニンというポリフェノールの一種で、動脈硬化やガン、老化を予防する効果があるとされています。							
19月	ごはん 夏野菜カレー 海そうサラダ フローズンヨーグルト	ふたにく まぐろ水煮 海そう フローズンヨーグルト	かぼちゃ にんじん トマト にんじん	えだまめ たまねぎ なす キャベツ きゅうり	こめ じゃがいも さとう あぶら		653 19.8 大豆製品
夏野菜の多くは、水分量が多く、体の熱を冷ます働きがあります。また、疲れに効果的なビタミン、ミネラルを豊富に含んでいます。							

Let's Cooking ♪

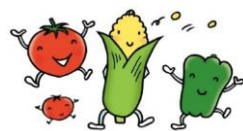
おうちで作ってみよう!
コーヤチャンブル



15日(木)の給食に出ます。

<材料>4人分
高野豆腐: 20g
豚肉: 20g
たまねぎ: 120g
にんじん: 20g
さつまあげ: 20g
いんげん: 20g
かつおぶし: 2g
しょうゆ: 小さじ2
砂糖: 小さじ1
油: 少々

<作り方>
1. 高野豆腐を水でもどす。
2. 玉ねぎはスライス、にんじんは千切り、いんげんは2センチに切る。
3. さつまあげは短冊に切る。
4. フライパンに油をひき、豚肉を炒める。
5. にんじん・玉ねぎを加え炒める。
6. しぼった高野豆腐とさつま揚げを加えて炒め、調味する。
(※コーヤなどの夏野菜を足して作るのもいいですね)



夏休みも生活リズムをくずさず、早ね、早起き、朝ごはんを1日元気にすごしましょう。そして、料理に挑戦するなど、おうちの手伝いを積極的に行うようにしましょう。

