

平成27年

7月給食献立表

山口市立阿知須学校給食センター



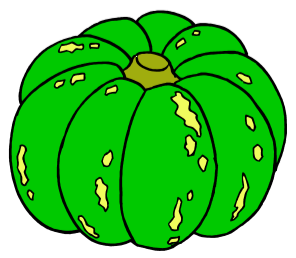
(阿知須中版)

日曜日	献立名	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		調味料等	熱量 kcal たんぱく質 g カルシウム mg 食物繊維 mg
		たんぱく質	無機質	ビタミンA	ビタミンC・食物繊維	炭水化物	脂肪		
1 水	米粉パン ブルーベリージャム 牛乳		牛乳			パン ジャム			814
	秋吉台高原牛きんぴらコロッケ					コロッケ	油		26.1
	海藻サラダ 冷凍みかん	ツナ	海藻ミックス	にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし みかん	砂糖	油	酢 醤油 塩 コショウ	358
	野菜スープ	ベーコン		にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ セロリ	じゃがいも		コショウ 醤油 塩 コショウ	6.4
「秋吉台高原牛」とは、美祢市にある秋吉台カルスト台地の一角で育てられている牛です。ストレスが少なく、健康に育っているそうです。								家庭でとろう	豆・大豆製品
2 木	ごはん 牛乳		牛乳			米			754
	いかの香味焼き	いか			しょうが		ごま油	みりん 醤油 酒	31.8
	ゆでとうもろこし				とうもろこし			塩	336
	麻婆なす	豚肉 豆腐 みそ		にら にんじん	なす しょうが たまねぎ たけのこ しいたけ にんにく	砂糖 片栗粉	ごま油	酒 醤油 中華だし 豆板醤	5.5
今日はフレッシュなスイートコーンをカットし、ゆでます。甘くて人気の野菜「とうもろこし」をがぶっと食べてくださいね。								家庭でとろう	いも
3 金	ごはん 牛乳		牛乳			米			827
	太刀魚のおろしソースかけ	太刀魚			大根 レモン			醤油 みりん 塩	30.9
	ひじきと大豆の煮物	大豆 生揚げ	ひじき	にんじん	つきこんにゃく 枝豆	砂糖	油	醤油 みりん 酒	436
	みそ汁	豆腐 油揚げ みそ		かぼちゃ にんじん ねぎ	なす			だし煮干し	7.1
瀬戸内海は、海底の地形が複雑でえさとなる小魚が多いため、おいしい太刀魚がとれます。さっぱりおろしソースがよくあいます。								家庭でとろう	くだもの
6 月	夏野菜カレー 寒漬け	鶏肉		にんじん かぼちゃ トマト	寒漬け たまねぎ なす しょうが 枝豆 とうもろこし にんにく りんご	米 麦 じゃがいも	加-ルウ 油	ウスターソース ケチャップ 赤ワイン	834
	かいかいサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり	砂糖 ポテトチップス	油	醤油 酢 塩	22.8
	ミニトマト			ミニトマト					305
	牛乳		牛乳						7.6
みんな大好き夏野菜カレー！一年で夏にしか食べられない、夏野菜のうまみがたっぷり入ったカレーです。								家庭でとろう	魚介類
7 火	わかめごはん 牛乳		牛乳 わかめ			米 麦			828
	といのから揚げ	鶏肉				小麦粉 片栗粉	油	塩 コショウ	29.7
	土佐酢和え	かつお節		にんじん	きゅうり キャベツ もやし	砂糖		酢 醤油	297
	セタ汁 セタゼリー	魚そうめん 油揚げ 卵		にんじん	たまねぎ オクラ 干しいたけ	ゼリー		醤油 塩 だし昆布 だしかつお節	4.8
【セタの行事食】セタ汁は、天の川をイメージして汁の中にそうめんと錦糸卵をうかべ、切り口が星型オクラを加えました。								家庭でとろう	小魚
8 水	背割りパン 牛乳		牛乳			パン			760
	チリコンカン	大豆 ひよこ豆 牛肉 豚肉 いんげん豆		にんじん ピーマン トマト	にんにく たまねぎ	砂糖		赤ワイン 片栗粉 コショウ ケチャップ ウスターソース	32.8
	トマトと卵のスープ	卵 ベーコン		トマト チンゲンサイ	たまねぎ とうもろこし			コショウ 塩 コショウ 醤油	348
	パイン				パイン				8.0
【ジャンボリー給食① アメリカ編】チリコンカンはアメリカのテキサス州で生まれた料理です。ひき肉と豆を煮込んで味付けした料理です。								家庭でとろう	米
9 木	ごはん 牛乳		牛乳			米			865
	さんまの梅煮	さんまの梅煮							32.2
	ごま和え			ほうれん草 にんじん	キャベツ	砂糖	ごま	醤油	516
	冬瓜の煮物	生揚げ 鶏肉 ミートボール		にんじん	冬瓜 たまねぎ しめじ 枝豆	片栗粉		だし昆布 だしかつお節 塩 醤油	5.8
冬瓜は、切らずに涼しいところに保管しておく、皮がかたくなり冬までもつことから「冬瓜」と名づけられました。夏野菜です。								家庭でとろう	淡色野菜
10 金	ごはん 牛乳		牛乳			米			776
	魚のにんにく風味揚げ	ホキ			にんにく	小麦粉 片栗粉	油	塩 加-粉 オスターソース 醤油	32.8
	ヤムウンセン風サラダ			にんじん	きゅうり たまねぎ きくらげ レモン	春雨 砂糖	ラー油 油	醤油	3.4
	タイ風えびスープ	えび うずら卵		にんじん にら	たまねぎ マッシュルーム しょうが レモン			酒 コショウ ケチャップ 醤油 塩 コショウ 豆板醤	3.1
【ジャンボリー給食② タイ編】タイ料理の味の特徴は、「辛味」「酸味」「甘味」を上手に生かした料理が多いことです。								家庭でとろう	種実類
13 月	じゅーしい 牛乳	豚肉 かまぼこ	牛乳 昆布	にんじん グリンピース	干しいたけ	米		醤油 酒 みりん 塩	712
	ゴーヤチャンプルー	豆腐 ツナ 卵 かつお節		にんじん	ゴーヤ もやし		油	醤油 みりん 塩 コショウ	29.5
	もずく汁		もずく	にんじん ほうれん草	たまねぎ えのきたけ			醤油 だし昆布 だしかつお節	374
	シークワーサータルト					タルト			5.0
【沖縄県の郷土料理】じゅーしいは沖縄封炊き込みご飯です。ゴーヤ、もずく、シークワーサーもすべて沖縄県の特産品です。								家庭でとろう	いも

《 今月の予定 》
16日 給食終了
《給食回数 12回》

《今月の産地消費材》
【秋吉台高原牛きんぴら
コロッケ】
【くりまさる】【寒漬け】
【たまねぎ】と
【じゃがいも】は井関産
など

《今月のピックアップ地場産物！》 ~くりまさる~



7月の給食には、昨年好評だった「くりまさるのポタージュ」をメニューに加えました。
くりまさるは、市場に出されるまでに多くの手間がかかっている野菜です。まず、小さな実をつけた段階で、実の数を減らすために摘果します。こうすると、ひとつひとつの実にいく栄養が増え、味がよく大きなかぼちゃになります。そして、かぼちゃの下にはわらをしいたり、クッション材をはさんだりします。そして、収穫したら、甘みを出すために7~10日程度ねかせ、箱詰めの前にタオルでひとつひとつ磨きます。栄養満点のかぼちゃを食べて、元気に過ごす夏にしましょう。

日曜日	献立名	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		調味料等	熱量 kcal たんぱく質 g カルシウム mg 食物繊維 mg	
		たんぱく質	無機質	ビタミンA	ビタミンC・食物繊維	炭水化物	脂肪			
14 火	しゃきしゃき豚丼	豚肉		にんじん 小松菜	たまねぎ ごぼう 糸こんにゃく しめじ しょうが	米 砂糖		醤油 塩 酒	754	
	おきな漬け		塩昆布		きゅうり キャベツ レモン			醤油	27.0	
	ヨーグルト		ヨーグルト						459	
	牛乳		牛乳						6.1	
いつもの豚丼にささがきごぼうを加えてもおいしいですよ。野菜も食べられ、香りもよいので食が進みます。									家庭でとろう	魚介類
15 水	セルフフィッシュバーガー 牛乳		牛乳						858	
	(パン・サーモンフライ	サーモンフライ				パン	油		33.4	
	ゆでキャベツ・タルタルソース)				キャベツ			タルタルソース	387	
	くりまさるのポターージュ オレンジ	ベーコン	牛乳 生クリーム	かぼちゃ にんじん パセリ	オレンジ たまねぎ マッシュルーム	小麦粉	バター	ソルト 塩 ヨソウ	6.4	
【くりまさる給食】素材の味が分かるように味付けをしますので、くりまさるのもつ甘みを感じてみましょう。									家庭でとろう	淡色野菜
16 木	ごはん 牛乳		牛乳			米			789	
	豚肉のスタミナ焼き	豚肉	ヨーグルト		にんにく しょうが			醤油 みりん	29.9	
	バンサンスー	ハム 卵		にんじん	キャベツ きゅうり もやし	春雨 砂糖	ごま ごま油	酢 醤油 塩 ヨソウ	324	
	中華スープ	鶏肉 豆腐		にんじん ねぎ チンゲンサイ	たまねぎ しめじ キャベツ			ソルト 醤油 塩 ヨソウ	3.3	
豚肉には、疲労回復に働くビタミンB1という栄養素が多く含まれ、にんにくにはそのビタミンB1の働きをアップさせる成分が含まれています。									家庭でとろう	くだもの

七夕★3★択クイズ

レベル★=かんたん
レベル★★=ちょっとむずかしい
レベル★★★=とってもむずかしい

Q1 レベル★★

七夕の夜にだけ出会うことを許された織り姫と彦星の物語は、どこの国で生まれたでしょう？

1 日本 2 中国 3 イギリス

Q2 レベル★

七夕に天の川に見立てて食べられるそうめんは、何からできているのでしょうか？

1 小麦粉
2 片栗粉
3 豆腐

Q3 レベル★★

機械で作るそうめんには、ある決まりがあります。それは右のうちどれでしょう？

1 長さを33cmより短くすること
2 太さを1.3mmより細くすること
3 1束を300本より少なくすること

Q4 レベル★★

七夕の料理には、切り口が星形になるオクラがよく使われますが、オクラはどのように実る野菜でしょうか？

1 ぶら下がって実る
2 逆立ちしたように実る
3 たくさんくっついて実る

Q5 レベル★

願いごとを書いて笹の葉にする紙と同じ形に食材を切ることを、何切りと言うでしょう？

1 カード切り
2 名刺切り
3 短冊切り

七夕 1=02 2=03 2=04 3=05