



7月給食予定献立表

平成30年度
嘉万学校給食共同調理場

日曜	献立名	牛乳	おもなざいりょう						エネルギー (kcal)															
			<赤>体を作るもの		<緑>体の調子をととのえるもの		<黄>熱や力になるもの		たんぱく質 (g)															
			1群 (たんぱく質)	2群 (無機質)	3群 (カロテン)	4群 (ビタミンC)	5群 (炭水化物)	6群 (脂質)	食塩 (g)															
			魚・肉・豆・卵	乳製品・海藻・小魚	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも・さとう	油脂	小	中														
2月	むぎ 麦ごはん	○	さかな 	牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ	米 麦	でんぷん さとう	油	674	817													
	あまな 魚の南蛮漬											とうふ あぶらあげ	にんじん こまつな	ごぼう もやし えのきたけ	ごま油	28.0	33.1							
	かみなり 雷汁																	とうもろこし	2.1	2.6				
	ゆでとうもろこし																							
【雷汁】豆腐をごま油で炒めたときに、バリバリと雷のような大きな音がすることが、「かみなり汁」の名前の由来です。																								
3日	くろ 黒ごま蒸しパン	○	あさり ベーコン	牛乳	こまつな	たまねぎ しめじ えのきたけ にんにく	むしばんミックス くろごま	くらごま	641	809														
	わふう 和風スパゲッティ										まぐろみずに	ほうれんそう	キャベツ たまねぎ 	スパゲッティ	オリーブ油	23.5	28.7							
	ツナサラダ																	さとう	ごま油	2.4	2.8			
	バナナ																							
4日	こっぺ コッペパン いちごジャム	○	ぎゅうにく 	牛乳	にんじん	たまねぎ えだまめ にんにく	コッペパン ジャム	じゃがいも	油	647	849													
	ビーフシチュー											だいず	アスパラガス にんじん	キャベツ	フレンチドレッシング	24.3	31.8							
	アスパラと大豆のサラダ																	かんでん	さとう	2.4	3.2			
	みかん寒天																							
【秋吉台高原牛】給食で使用する牛肉は「秋吉台高原牛」です。秋吉台カルスト高原の豊かな自然の中で育てられ、脂肪分が少ない赤身が特徴です。																								
5日	むぎ 麦ごはん	○	とり とりにく	牛乳	ねぎ	にんにく しょうが	米 麦	でんぷん さとう	油 ごま油	678	852													
	ゆーりんち 油淋鶏											たまご	ほうれんそう にんじん	とうもろこし しめじ たまねぎ	でんぷん	23.5	29.0							
	ちゅうかふう 中華風コーンスープ																	いとかんでん	にんじん	きゅうり もやし オレンジ	さとう	油	2.2	3.0
	いとかんでん 糸寒天のサラダ オレンジ																							
6日	あなご あなご入り五目寿司	○	あなご あぶらあげ	牛乳	にんじん	ほししいたけ ごぼう	米 さとう	コロケ	油	635	811													
	ほし 星のコロッケ											とうふ なると	にんじん オクラ	たまねぎ ほししいたけ だけのこ しょうが	さとう	油	21.0	25.8						
	たなばた 七夕そうめん汁																		えだまめ	さとう	ゼリー	3.0	4.0	
	ゆで枝豆 ミニゼリー																							
【七夕】7月7日の七夕の行事食です。「七夕にそうめんを食べると無病息災で過ごせる」という言い伝えがあります。給食では、そうめんを天の川に見立て、オクラやにんじん、なるとの星をちりばめた七夕そうめん汁が登場します。																								
9日	むぎ 麦ごはん しそいりわかめ	○	なまあげ ふたにく みそ	牛乳 わかめ	ピーマン にんじん	たまねぎ ほししいたけ だけのこ しょうが	米 麦	さとう	油	663	821													
	なまあげ 生揚げのみそ炒め											まぐろみずに	ほうれんそう にんじん ねぎ	もやし しょうが	さとう	27.5	34.3							
	こうみ 香味和え																	ミニトマト	2.3	2.8				
	ミニトマト																							
【ミニトマト】トマトを品種改良して生まれた野菜で、昭和50年代に入ってから普及し始めました。この日は、美東町で収穫されたミニトマトが登場します。																								
10日	ふわふわ ふわふわ丼	○	ふたにく たまご とうふ	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ ほししいたけ	米 麦	さとう	油	643	802													
	だいず 大豆といりこの揚げがらめ											かつおぶし	にんじん	キャベツ もやし	さとう	28.3	35.2							
	キャベツのおかか和え																							
11日	こくとう 黒糖パン	○	さかな	牛乳		パセリ	こくとうパン	マヨネーズ パンこ	バター	670	902													
	さかな 魚の香草焼き											いんげんまめ ベーコン	ほうれんそう にんじん	キャベツ たまねぎ	さとう	27.8	36.1							
	いんげん いんげん豆のコンソメスープ																	カラピーマン トマト	たまねぎ なす ズッキーニ	さとう	2.8	3.4		
	ラタトゥイユ																							
【ラタトゥイユ】ラタトゥイユはフランス南部プロヴァンス地方の郷土料理で、夏野菜の煮込み料理です。玉ねぎ、なす、ズッキーニなどをオリーブ油とにんにくで炒め、トマトを加えて煮込んで作ります。																								

日曜	献立名	牛乳	おもなざいりょう						エネルギー (kcal)					
			<赤>体を作るもの		<緑>体の調子をととのえるもの		<黄>熱や力になるもの		たんぱく質 (g)					
			1群 (たんぱく質)	2群 (無機質)	3群 (カロテン)	4群 (ビタミンC)	5群 (炭水化物)	6群 (脂質)	食塩 (g)					
			魚・肉・豆・卵	乳製品・海藻・小魚	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも・さとう	油脂	小	中				
12 木	むぎ 麦ごはん (減量)	○	ふたにく あぶらあげ	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ	米 麦		653	799				
	カレーうどん								うどん じゃがいも	21.2	25.3			
	れんこんサラダ								さとう	2.3	2.9			
	ももゼリー								ゼリー					
13 金	た 炊き込みごはん	○	とりにく あぶらあげ	牛乳 しおこんぶ	にんじん	しめじ	米 麦	油	565	712				
	や 焼きししやも								ししやも	22.8	29.8			
	か かぼちゃの豆乳汁								とうふ とうにゅう みそ	かぼちゃ ねぎ	たまねぎ なす えのきたけ	3.0	3.9	
	ご ごま酢和え								にんじん	もやし キャベツ きゅうり	さとう	ごま		
17 火	むぎ 麦ごはん	○	はるまき	牛乳	にら にんじん	たまねぎ ほししいたけ	米 麦	油	629	793				
	は 春巻き								たまご ふたにく	たまねぎ ほししいたけ	でんぷん	21.8	26.9	
	に なら玉スープ								ぎゅうにく	もやし たけのこ	さとう	2.3	3.1	
	ぎ 牛肉とピーマンの炒め物										油			
18 水	コッパン りんごジャム	○	とりにく	牛乳	こなチーズ		コッパン ジャム	マヨネーズ	671	873				
	と 鶏肉のパン粉焼き								にんじん トマト	なす ズッキーニ たまねぎ セロリー にんにく	パンこ	油	29.0	36.9
	な 夏のミネストローネスープ								かいそう	キャベツ きゅうり レモン	じゃがいも マカロニ	油		
	かい 海藻サラダ										さとう	油	3.0	3.9
【ズッキーニ】 見た目はきゅうりに似ていますが、かぼちゃの仲間です。果実と花が食べることができ、旬は夏です。														
19 木	み 美祢夏野菜カレー	○	ふたにく	牛乳	かぼちゃ トマト ピーマン	なす たまねぎ にんにく	米 じゃがいも	油	655	828				
	コ ールスローサラダ								にんじん	キャベツ きゅうり	油	21.0	25.7	
	す いか								すいか		油	2.3	2.9	
	【山口県産食材100%給食の日】 山口県でつくられた食材 (調味料などを除く) を使った給食です。美祢市でとれた夏野菜をたっぷり使ってカレーとサラダを作ります。今年度も「山口県産食材100%給食」は年9回実施する予定です。													
20 金	むぎ 麦ごはん	○	ふたにく	牛乳	にんにく しょうが	米 麦	油	656	810					
	ス タミナ揚げ							かまぼこ とうふ	でんぷん さとう	25.6	30.8			
	も すくのはつるつるスープ							もすく	えのきたけ	はるさめ	2.5	3.5		
	ゆ かり和え							しらすぼし	キャベツ きゅうり					

※ 材料の都合等で、献立を一部変更する場合があります。

気持ちよく食べるための6つの窓

食事をおいしく感じるためには、食べる時の環境がとても大切です。



みんなそろって食べよう！



窓を開けて、空気を入れ換えをしよう！



机の上をきれいにしよう！



衣服の身だしなみにも気をつけよう！



きれいに盛りつけ、食器をきちんと並べよう！



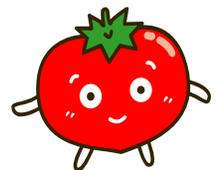
会話を楽しもう！



食材の紹介

☆ 美祢市産の食材 ☆

ほうれんそう、アスパラガス、
玉ねぎ、キャベツ、ピーマン、
なす、かぼちゃ、ズッキーニ、
きゅうり、じゃがいも、トマト、
ミニトマト など



○米・大豆・パン等、学校給食で使用している山口県産食材は「学校給食県産食材利用拡大事業」により、JAグループ山口、水産関係団体、山口県などから一部助成を受けています。