



7月給食予定献立表

令和元年度
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) | 食塩 (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) | 5群 (炭水化物) | 6群 (脂質) | 小 | 中 | |
| 1月 | コッパン ブルーベリージャム | ○ | とりにく | 牛乳 | トマト にんじん にんじん | たまねぎ なす スッキーニ セロリ にんにく キャベツ きゅうり | コッパン ジャム | マヨネーズ 油 | 671 | 877 | |
| | とりにく 鶏肉のパン粉焼き | | チーズ | パンこ | | | | | | | |
| | いんげんまめ ベーコン | | じゃがいも マカロニ | 28.9 | | | 36.7 | | | | |
| | まぶろみずに | | さとう | 油 | | | 2.7 | | | | 3.7 |
| 【ミネストローネ】主にトマトを使ったイタリアの野菜スープです。決まったレシピはなく、イタリアでは、使う野菜は地域や家庭、季節で違います。 | | | | | | | | | | | |
| 2火 | むぎ 麦ごはん | ○ | さかな とうふ あぶらあげ | 牛乳 | にんじん ピーマン にんじん こまつな | たまねぎ ごぼう もやし えのきたけ とうもろこし | 米 麦 | 油 ごま油 | 653 | 829 | |
| | さかな 魚の南蛮漬 | | | かたくりこ さとう | | | 25.7 | | | | 33.0 |
| | かみなり 汁 | | | ごま油 | | | 2.0 | | | | 2.5 |
| | ゆでとうもろこし | | | | | | | | | | |
| 【かみなり汁】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水 | そぼろごはん | ○ | とりにく たまご | 牛乳 | ねぎ ほうれんそう にんじん | グリンピース しょうが たまねぎ えのきたけ キャベツ もやし | 米 麦 さとう | 油 | 647 | 798 | |
| | たちうお 太刀魚つみれのみそ汁 | | わかめ | たまねぎ えのきたけ | | | 26.9 | | | | 33.2 |
| | かつおぶし | | さとう | 2.6 | | | 3.3 | | | | |
| 4木 | むぎ 麦ごはん | ○ | ぶたにく たまご とりささみ とうふ | 牛乳 しらすほし | にんじん ピーマン こまつな オレンジ | たくあん しょうが たまねぎ たけのこ きくらげ たまねぎ えのきたけ オレンジ | 米 麦 | ごま 油 ごま油 | 633 | 782 | |
| | すぶた 酢豚 | | | かたくりこ さとう | | | 249 | | | | 30.1 |
| | なまこ 鰯ともずくのスープ | | | ごま油 | | | 2.5 | | | | 3.1 |
| | オレンジ | | | | | | | | | | |
| 5金 | あなご入り五目寿司 | ○ | あなご あぶらあげ | 牛乳 | にんじん オクラ にんじん | ごぼう ほししいたけ えだまめ | 米 さとう | 油 | 642 | 815 | |
| | ほし 星のコロッケ | | コロッケ | 20.5 | | | 24.9 | | | | |
| | たなばた 七夕そうめん汁 | | そうめん | 3.0 | | | 3.9 | | | | |
| | えだまめ たなばた 枝豆 七夕ミニゼリー | | 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。 | | | | | | | | | | | |
| 8月 | こくとう 黒糖パン | ○ | さかな いんげんまめ ベーコン | 牛乳 | パセリ バジル ほうれんそう にんじん トマト カラーピーマン | キャベツ たまねぎ たまねぎ スッキーニ なす にんにく | こくとうばん | 油 マヨネーズ バター 油 オリーブ油 | 673 | 902 | |
| | さかな 魚の香草焼き | | | パンこ | | | 27.6 | | | | 36.0 |
| | いんげん豆のコンソメスープ | | | 油 | | | 2.7 | | | | 3.6 |
| | 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、夏野菜を使った煮込み料理です。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。 | | | | | | | | | | | |
| 9火 | むぎ 麦ごはん | ○ | はるまき やきぶた とうふ ぎゅうにく | 牛乳 | にんじん ねぎ ピーマン | たまねぎ えのきたけ もやし たけのこ | 米 麦 | 油 ごま 油 | 696 | 872 | |
| | はるまき 春巻き | | | 油 | | | 21.8 | | | | 26.6 |
| | はるまき 春雨スープ | | | ごま | | | 2.0 | | | | 2.7 |
| | ぎゅうにく 牛肉とピーマンの炒め物 | | | さとう | | | | | | | |

7月7日は七夕

七夕は牽牛(彦星)と織女(織姫)の2人が年に一度だけ7月7日の夜、天の川を渡って会うことを許されたという中国の伝説が始まりといわれています。この日は願い事を書いた短冊などを笹竹に飾ったり、七夕の行事食であるそうめんを食べたりします。

暑い夏も元気に
乗りきりましょう!

| 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) 魚・肉・豆・卵 | 2群 (無機質) 乳製品・海藻・小魚 | 3群 (カロテン) 緑黄色野菜 | 4群 (ビタミンC) その他の野菜・果物 | 5群 (炭水化物) 穀類・いも・さとう | 6群 (脂質) 油脂 | 食塩 (g) | | | |
| | | | | | | | | 小 | 中 | | | |
| 10 水 | 麦ごはん | ○ | さば みそ | 牛乳 | ねぎ | しいたけ | きゅうり キャベツ | 米 麦 | さとう | アーモンド | 660 | 768 |
| | サバみそホイロ ²³ 包み | | | | | | | | | | | |
| | はんぺんのすまし ^じ 汁 | | | | | | | | | | | |
| | アーモンド ^あ 和え | | | | | | | | | | | |
| 【はんぺん】はんぺんは、魚のすり身に山芋などを加えてよく練り、ゆでて作られた練り製品です。元々は関東で食べられていた食べ物です。 | | | | | | | | | | | | |
| 11 木 | ゆかり ^{えだまめ} 枝豆ごはん | ○ | たまご ぶたにく こうやとうふ | 牛乳 | にんじん きぬさや | たまねぎ ほしいたけ | きゅうり もやし | 米 麦 | さとう | 油 | 607 | 749 |
| | 高野豆腐 ^{こうやとうふ} の卵とじ | | | | | | | | | | | |
| | じゃこの酢 ^す の物 | | | | | | | | | | | |
| | ミニトマト | | | | | | | | | | | |
| 12 金 | 麦ごはん | ○ | とり ^{とりにく} にく | 牛乳 | ねぎ | なす たまねぎ えのきたけ | キャベツ きゅうり | 米 麦 | さとう | ごま | 674 | 800 |
| | チキン南蛮 ^{ちきんなんばん} | | | | | | | | | | | |
| | なすのみそ汁 | | | | | | | | | | | |
| | ごま和え | | | | | | | | | | | |
| 【チキン南蛮】宮崎県生まれの鶏肉料理です。鶏肉に衣をつけ揚げたものを、甘酢のたれに浸した料理です。上にタルタルソースをかける食べ方もありますが、タルタルソースをかけないものも「チキン南蛮」と呼ばれます。 | | | | | | | | | | | | |
| 16 火 | わかめ ^{げんりょう} ごはん (減量) | ○ | あぶらあげ かまぼこ | 牛乳 わかめ | ねぎ にんじん | ほしいたけ | もやし しょうが | 米 麦 | うどん さとう | | 597 | 710 |
| | きつねうどん | | | | | | | | | | | |
| | 香味 ^{こうみ} 和え | | | | | | | | | | | |
| | 冷凍 ^{れいとう} みかん | | | | | | | | | | | |
| 【冷凍みかん】季節に関係なく、1年間みかんが食べられるようになると開発されました。昭和30年、小田原駅の売店で売られたのが始まりです。 | | | | | | | | | | | | |
| 17 水 | 麦ごはん | ○ | ぶたにく | 牛乳 | かぼちゃ オクラ | たまねぎ なす | キャベツ きゅうり | 米 麦 | かたくりこ さとう | 油 | 686 | 851 |
| | スタミナ ^あ 揚げ | | | | | | | | | | | |
| | 夏野菜 ^{なつやさい} の豆乳 ^{とうりゅう} みそ汁 | | | | | | | | | | | |
| | ゆかり和え | | | | | | | | | | | |
| 18 木 | 美祢 ^{みね} 夏野菜 ^{なつやさい} カレー | ○ | ぶたにく | 牛乳 | トマト かぼちゃ | たまねぎ にんにく | ズッキーニ なす | 米 ジャがいも | | フレンチドレッシング | 657 | 832 |
| | コールスロー ^{こうるすろー} サラダ | | | | | | | | | | | |
| | すいか | | | | | | | | | | | |
| | 【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。 | | | | | | | | | | | |
| 19 金 | ケチャップ ^{けちゃっぷ} ライス | ○ | ぶたにく | 牛乳 | ピーマン にんじん | たまねぎ | キャベツ きゅうり | 米 麦 | マカロニ | 油 オリーブ油 | 605 | 785 |
| | ほうれん ^{ほうれん} そうオムレツ | | | | | | | | | | | |
| | ABC ^{あーぶー} スープ | | | | | | | | | | | |
| | せん ^{せん} ぎ千切り ^{せんぎ} じゃがいものサラダ | | | | | | | | | | | |

※ 材料の都合等で、献立を一部変更する場合があります。

~~ 食材の紹介 ~~

☆ 美祢市産の食材 ☆

ほうれんそう、玉ねぎ、しいたけ、きゅうり、
なす、ピーマン、ミニトマト など

○ 給食では、日ごろから美祢市産、山口県産の食材を
たくさん取り入れるように心がけています。



○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。

二まめに水分補給!

のどがかわくまえに
コップで二まめに

ふだんは水か麦茶で

すいとうは
すずい場所に

ペットボトルの
のみのこ注意