

7月分献立予定表

令和元年7月 二宮町学校給食センター

日・曜	献立	材料と体内での働き				小学校	中学校
		熱や力になる	血や肉になる	体の調子をととのえる	調味料(その他)	エネルギー/たんぱく質g 脂質g/塩分g	エネルギー/たんぱく質g 脂質g/塩分g
1月	ごはん 牛乳 かじきの甘辛煮 きゅうりの中華あえ たまねぎのみそ汁 かながわ産品学校給食デー献立③ ～二宮町のたまねぎを使用した献立～	米 でんぷん 油 ごま油	牛乳 かじき ごま油揚げ	しょうが きゅうり にんにく えのきたけ たまねぎ	しょうゆ 酒 みりん ざらめ 塩 こんぶだし かつおだし 赤みそ 白みそ	646kcal/24.6g 24.1g/2.3g	837kcal/30.7g 29.2g/2.9g
2火	黒パン 牛乳 豆腐ハンバーグ 根菜サラダ たまねぎとキャベツのコンソメスープ かながわ産品学校給食デー献立④ ～二宮町のたまねぎを使用した献立～	パン 油 でんぷん ごまドレッシング	牛乳 豆腐ハンバーグ 鶏ささみ ひじき	にんにく トマト たまねぎ 枝豆 にんじん ごぼう キャベツ	ケチャップ ウスターソース コンソメ 鶏だし 塩 こしょう	607kcal/25.6g 20.8g/2.7g	807kcal/33.3g 24.6g/3.7g
3水	麦ごはん 牛乳 キーマカレー ツナときゅうりのサラダ	麦 米 じゃがいも カレールウ 油 和風ドレッシング	牛乳 鶏ひき肉 大豆 ひよこ豆 ツナ	にんじん たまねぎ にんにく しょうが トマト きゅうり ブロッコリー	ウスターソース ケチャップ カレー粉	689kcal/24.8g 21g/2.3g	892kcal/30.7g 24.6g/2.8g
4木	あんかけラーメン(ホットラーメン、あんかけラーメンス ープ) 牛乳 揚げしゅうまい 中華ポテト	ホットラーメン ごま油 油 中華ポテト でんぷん 醤油ラーメンス ープ	牛乳 豚肉 なたと しゅ うまい	もやし にんじん キャベツ	オイスターソース	708kcal/28.7g 22.6g/2.7g	882kcal/35.7g 24.3g/3.2g
5金	ちらしごはん ジョア(ピーチ) 手巻き海苔 鶏の塩から揚げ セタ汁【セタ献立】	米 油 でんぷん ちらしごはんのもと そうめん 星の麩	ジョア(ピーチ) 手巻き海苔 鶏肉 豆腐 油揚げ なたと 細切昆布	にんにく しょうが にんじん 冬瓜 ほうれん草	塩こうじ 塩 こしょう しょうゆ かつおだし みりん こんぶだし	605kcal/26.3g 11.5g/1.9g	804kcal/33.8g 15g/2.4g
8月	ごはん 牛乳 ビビンバ 野菜とたまごのス ープ	米 油 でんぷん ごま油	牛乳 鶏ひき肉 卵	ほうれん草 にんじん キムチ にんにく ねぎ チンゲン菜 たまねぎ キャベツ	ざらめ 赤みそ 豆板醤 塩 中華ス ープ 鶏だし しょうゆ	614kcal/25.1g 19.1g/2.4g	801kcal/31.0g 22.6g/3g
9火	ロールパン 牛乳 ポークビーンズ キャベツとコーンのサラダ	ロールパン 油 イタリアドレッシング じゃがいも トマトルウ	牛乳 チーズ 豚肉 大豆	キャベツ コーン にんじん たまねぎ トマト にんにく	ケチャップ コンソメ	636kcal/28.1g 25.1g/2.7g	856kcal/36.5g 32.3g/3.6g
10水	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 きゅうりの和え 物 かぼちゃ入り豚汁	米 ごま油	牛乳 さばのみそ煮 豚肉 油揚げ 豆腐	きゅうり にんじん 大根 こんにやく かぼちゃ	鶏だし 塩 かつおだし 白みそ 赤みそ	606kcal/27.7g 21.1g/1.7g	800kcal/35.5g 25.8g/2.1g
11木	冷やし中華(ホットラーメン、具、たれ) 牛乳 鶏のから揚げ すいか	ホットラーメン 油 でんぷん 冷やし中華のたれ	牛乳 錦糸玉子 鶏肉	にんじん きゅうり もやし にんにく しょうが すいか	酒 しょうゆ 塩 こしょう	661kcal/30.4g 16.1g/2.1g	890kcal/40.3g 19.2g/2.9g
12金	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 ナムル	米 ごま油 でんぷん ラー油 香味塩ドレッシング	牛乳 鶏ひき肉 豆腐	たまねぎ にんにく しょうが もやし にんじん きゅうり	豆板醤 中華ス ープ しょうゆ 赤みそ	623kcal/27.6g 21g/2.8g	806kcal/34.6g 25g/3.3g
17月	海の日						
16火	揚げパン(きなこ) 牛乳 トマトオムレツ ポト フ	パン 油 じゃがいも	牛乳 きなこ トマトオムレツ ウインナー	にんじん たまねぎ ブロッコリー	グラニュー糖 鶏だし コンソメ 塩 こしょう	618kcal/22g 28.8g/2.5g	801kcal/27.2g 36.1g/3.2g
17水	麦ごはん 牛乳 夏野菜カレー フルーツあえ	麦 米 ナタデココ ダイスゼリー じゃがいも 油 カレールウ	牛乳 鶏ひき肉	みかん りんご たまねぎ なす 枝豆 コーン パプリカ トマト にんにく しょうが	ウスターソース ケチャップ カレー粉	656kcal/18.8g 16.4g/2g	853kcal/23.2g 19.4g/2.7g

※ 材料などの都合により、献立を一部変更することもあります。

※ 栄養価は中学年(3, 4年生)を表示してあります。低学年(1, 2年生)は0.9倍、高学年(5, 6年生)は1.1倍になります。

※ 食材料費は給食費でまかなわれています。

7月献立ひとくちメモ

令和元年7月 二宮町学校給食センター

日曜	献立	ひとくちメモ
1月	ごはん 牛乳 かじきの甘辛煮 きゅうりの中華あえ たまねぎのみそ汁 かながわ産品学校給食デー献立③ ～二宮町のたまねぎを使用した献立～	今日は、二宮町で採れたたまねぎを使っています。たまねぎのみそ汁に使用しましたよ。たまねぎは加熱すると甘くておいしいですよ。栄養が水分に溶けるので、出てきた水分も食べられるような調理法がおすすめです。
2火	黒パン 牛乳 豆腐ハンバーグ 根菜サラダ たまねぎとキャベツのコンソメスープ かながわ産品学校給食デー献立④ ～二宮町のたまねぎを使用した献立～	今日も昨日と同じ二宮町で採れたたまねぎを使用した献立です。今日は、豆腐ハンバーグのソースとスープに使っていますよ。たまねぎは、給食でよく使う食材です。サラダにしても、すりおろしてソースやドレッシングにも使えます。おろしたたまねぎと、砂糖、塩、酢、油で簡単なドレッシングの出来上がりです。
3水	麦ごはん 牛乳 キーマカレー きゅうりとツナのサラダ	カレーは市販のルーで作ることも多いですが、クミンパウダー、コリアンダーパウダー、ターメリックパウダー、レットチリパウダーの4種類を使うことで作れます。最近ではスーパーでいろいろなスパイスが売っているので、作ってみるのもおすすめです☆
4木	あんかけラーメン（ホット-炊、あんかけ-炊） 牛乳 揚げしゅうまい 中華ポテト	しゅうまいは、手作りしてもおいしいです。蒸すときには、キャベツや白菜をフライパンに敷き詰め、水を加えて蒸すと、野菜もおいしく食べられます。
5金	ちらしごはん ジョア(ピ-ル) 手巻き海苔 鶏の塩から揚げ セタ汁 【セタ献立】	7月7日はセタです。実は、そうめんの日でもあるのです。「そうめん」の原型といわれる「索餅」(さくへい)が、旧暦7月7日のセタの供え物の一つとして供えられたことから決められたそうです。「そうめん」を糸にみたくて「芸事(機織)が上手になるよう」、小麦は毒を消すといった言い伝えから「健康を願い」食べられるようになったそうです。給食ではセタ汁に入れてみました。星型のにんじんやお麩も入っていますよ☆
8月	ごはん 牛乳 ビビンバ 野菜とたまごのスープ	ビビンバは、キムチを使いごはんがすすむ味にしました。キムチは、白菜を塩漬けし、唐辛子・ニンニク・塩辛などを混ぜた薬味で漬けた漬物です。
9火	ロールパン 牛乳 キャベツとコーンのサラダ ポークビーンズ	ポークビーンズは、給食では大豆を使いますが、白インゲン豆などの豆や、ベーコン、スパイスで味を変えるなどして作ることもできます。たんぱく質がたっぷりなので、成長期のみなさんにはぴったりのメニューです。
10水	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 きゅうりの和え物 かぼちゃ入り豚汁	かぼちゃは夏野菜のひとつです。使い切れないときは、使いやすい大きさに切って、冷凍保存がおすすめです。また、マッシュして冷凍するとスープやサラダに使えます。
11木	冷やし中華（冷やしホット-炊、具、たれ） 牛乳 鶏のから揚げ すいか	麺は、袋のままはして1/4ぐらいに押し切ってから袋から出すといいですよ。一口サイズにすると麺がほぐしやすいですよ。
12金	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 ナムル	麻婆豆腐は、豆腐が主役の料理です。木綿豆腐を使うと煮込んでも形が崩れず、味もしっかりしみます。絹ごし豆腐だと、つるっとした食感になります。柔らかい分崩れやすいです。両方作って食べ比べてみるとおもしろいですよ。
15月	<h2>海の日</h2>	
16火	揚げパン（きなこ） 牛乳 トマトオムレツ ポトフ	きなこは、大豆を乾燥させて細かくした食品です。大豆からいろいろな食品が作られています。豆腐に油揚げ、納豆、みそ、しょうゆなど毎日の食事で必ず食べていると思いますよ。
17水	麦ごはん 牛乳 夏野菜カレー フルーツあえ	今日で給食は終了です。最後の給食はみなさんが好きなカレーにしました。デザートとしてフルーツあえを組み合わせました。暑い夏ですが、しっかり食べて、元気にすごしてくださいね。カレーには夏野菜が入っていますよ。わかるかな。

※1日(月)と2日(火)に二宮町でとれたたまねぎを使用する予定です。

給食は、17日(水)で終了です。
夏休み中も元気にすごしてくださいね♪