

7月分献立予定表

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 金	ごはん 牛乳 たまねぎたっぷりハヤシソース もやしのガーリックソテー 【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 じゃがいも ハヤシルウ デミグラスソース 油 でんぶん	牛乳 鶏肉	たまねぎ ソニオン ほうれん草 もやし にんにく	ケチャップ ウスターソース コンソメ しょうゆ 鶏だし 塩 こしょう	602Kcal/24.2g 17.2g/2.3g	784Kcal/30.3g 20.3g/2.9g
4 月	ごはん 牛乳 さばの竜田揚げ かぼちゃのみそ汁	米 油 でんぶん	牛乳 さば 豆腐 油揚げ	しょうが にんじん かぼちゃ	しょうゆ 酒 塩 こしょう かつおだし こんぶだし 赤みそ 白みそ	701Kcal/25.8g 32.6g/2.3g	850Kcal/29.1g 35.5g/2.8g
5 火	コッペパン 牛乳 キーマカレー キャベツの塩昆布炒め	コッペパン カレールウ 油 ごま油	牛乳 鶏ひき肉 大豆 ひよこ豆 塩昆布	たまねぎ にんじん にんにく しょうが ソニオン キャベツ	ウスターソース ケチャップ カレー粉 しょうゆ	609Kcal/25.5g 23.2g/2.9g	814Kcal/33.4g 28.9g/4.2g
6 水	中華丼(ごはん、中華丼の具) 牛乳 みそポテト	米 油 ごま油 でんぶん じゃがいも	牛乳 鶏肉	にんじん キャベツ もやし	中華スープ みりん オイスターソース 酒 塩 こしょう 白みそ 三温糖	670Kcal/22.9g 17.3g/2.2g	870Kcal/28.5g 20.3g/2.8g
7 木	キムチうどん(ソフトめん、キムチうどん汁) ジョア 鶏のから揚げ セタゼリー 【七夕献立】	ソフトめん 油 でんぶん セタゼリー	ジョア 油揚げ 鶏肉	キムチ 大根 にんにく キャベツ にんにく しょうが	かつおだし 鶏だし しょうゆ みりん 赤みそ 酒 塩 こしょう	640Kcal/30.4g 10g/3.6g	865Kcal/40.9g 13.4g/4.5g
8 金	ごはん 牛乳 鶏肉と野菜のコチュジャン炒め わかめスープ	米 ごま油 でんぶん	牛乳 鶏肉 厚揚げ わかめ 豆腐	キャベツ にんにく チンゲン菜 たまねぎ	中華スープ ざらめ しょうゆ 赤みそ コチュジャン テンメンジャン 塩 こしょう 酒	613Kcal/28.6g 17g/2.5g	797Kcal/35.6g 19.8g/3.2g
11 月	そばろ丼(ごはん、そばろ丼の具) 牛乳 冬瓜入り豚汁	米 油 ごま油	牛乳 鶏ひき肉 豚肉 豆腐 油揚げ	しょうが コーン にんじん 冬瓜 こんにゃく	ざらめ 酒 しょうゆ 塩 かつおだし 白みそ 赤みそ	622Kcal/28.5g 23.5g/2.5g	805Kcal/35.6g 27.9g/3.1g
12 火	ホットドッグ (スライスコッペ、ウインナー、トマトソース、チーズ) 牛乳 夏野菜のコンソメスープ ※ホットドッグは、給食センターで、パンに、ウイン ナー、トマトソース、チーズをはさんでいます。その まま食べてください。	スライスコッペ マカロニ じゃがいも 油	牛乳 ウインナー チーズ 鶏ひき肉 ベーコン	たまねぎ トマトピュー レ ピーマン にんにく にんじん スツキーニ 枝豆	ケチャップ チリパウダー 塩 鶏だし コンソメ こしょう	590Kcal/25.1g 25.7g/3.1g	777Kcal/32.5g 32.4g/4.2g
13 水	ごはん 牛乳 たまねぎたっぷりアドボ(鶏肉の甘酢煮) 春雨スープ 【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～	米 でんぶん 春雨 ごま ごま油	牛乳 鶏肉 豆腐	たまねぎ にんにく にんじん もやし チンゲン菜	酢 しょうゆ こしょう 三温糖 中華スープ 鶏だし 酒 塩	611Kcal/28.2g 12.4g/2.9g	794Kcal/35.3g 14g/3.8g
14 木	ジャージャーめん(ホットラーメン、ジャージャーめんの具) 牛 乳 マラーカオ(中華風蒸しパン)	ホットラーメン ごま油 でんぶん 小麦粉	牛乳 鶏ひき肉 大豆ミート 卵	にんじん たまねぎ キャベツ にんにく しょうが	赤みそ 白みそ みりん トウバンジャン しょうゆ テンメンジャン 三温糖 黒砂糖 ベーキングパウダー	706Kcal/30.8g 15.6g/2.9g	929Kcal/39.7g 18.6g/3.9g
15 金	ごはん ジョア(ストロベリー) 夏野菜カレー 海苔塩ポテト	米 油 カレールウ フライドポテト	ジョア(ストロベリー) 鶏肉 青のり	たまねぎ にんじん なす 枝豆 コーン にんにく しょうが ソニオン	ウスターソース ケチャップ カレー粉 塩	575Kcal/17.4g 13.4g/2.1g	765Kcal/22.1g 17.4g/2.8g

※ 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、中学生は1.3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4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 金	ごはん 牛乳 たまねぎたっぷりハヤシソース もやしガーリックソテー 【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～	今日は二宮町のたまねぎを使用した給食です。今日は、約165Kgのたまねぎを使いました。調理員さんにごんぱって皮をむいてもらいました！たまねぎは、厚めに切って焼いて食べるのもおすすめです。
4 月	ごはん 牛乳 さばの竜田揚げ かぼちゃのみそ汁	かぼちゃは、神奈川県でとれました。三浦こだわり南瓜と呼ばれます。ホクホクとしていて、とても甘いのが特徴だそうです。今日は、神奈川県で採れた野菜をたくさん使っていますよ。
5 火	コッパパン 牛乳 キーマカレー キャベツの塩昆布炒め	キーマカレーには、漬したひよこ豆を使っています。鶏ひき肉と食感が似ているので、豆が苦手な人も食べやすいかなと思います。蒸し大豆も使っています。茹で大豆よりも甘味があります。サラダにも使えます。コッパパンは、小さくちぎって、よく噛んで食べてくださいね。
6 水	中華丼(ごはん、中華丼の具) 牛乳 みそポテト	みそポテトは、じゃがいもに衣をつけて揚げ、甘辛いみそだれをからめた料理です。秩父でよく食べられている料理を給食用にアレンジしています。
7 木	キムチうどん(ソフトめん、キムチうどん汁) ショア 鶏のから揚げ セタゼリー 【セタ献立】	キムチうどんに使っている、キムチは学校給食用の物を使用しています。辛さは控えめです。辛さの調節には、豆板醤などを使用することもあります。今日は、セタです。きれいな星が見えるといいですね。
8 金	ごはん 牛乳 鶏肉と野菜のコチュジャン炒め わかめスープ	鶏肉と野菜のコチュジャン炒めは、コチュジャンとみそを使って味をつけました。厚揚げも使っているので、野菜、お肉、豆製品をしっかり食べられます。
11 月	そぼろ丼(ごはん、そぼろ丼の具) 牛乳 冬瓜入りみそ汁	冬瓜は、夏が旬の野菜です。でも冬の文字が入っているのはなんでだろう？と思いませんか。それは、そのまま冷暗所で保存しておけば、冬までもつことから、漢字では「冬瓜」と書くようになったと言われています。丸形、円筒形、楕円形などさまざまな種類があります。今日は、神奈川県の三浦半島でとれたものを使用しています。
12 火	ホットドッグ 牛乳 夏野菜のコンソメスープ	今日のホットドッグは、給食センターでパンに、ウインナー、トマトソース、チーズをはさんでいます。そのまま食べてください。スープには、ズッキーニや枝豆を使っています。ホットドッグも、よく噛んで食べてくださいね。
13 水	ごはん 牛乳 たまねぎたっぷりアドボ(鶏肉の甘酢煮) 春雨スープ 【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～	アドボとは、フィリピンの家庭料理です。鶏肉や豚肉を使うことが一般的で、酢を使った調味液に漬けて煮込みます。たまねぎなどの野菜やゆで卵を加えることもあり、ごはんと一緒に盛り付けて食べます。今日は、たまねぎを使いました。1日(金)に引き続き今日は二宮町のたまねぎを使用した給食です。今日は、約163Kgのたまねぎを使いましたよ。今回も調理員さんにごんぱって皮をむいてもらいましたよ！
14 木	ジャージャーめん(ホットラーメン、ジャージャーめんの具) 牛乳 マーラーカオ(中華風蒸しパン)	マーラーカオの「マーラー」はマレーシアを、「カオ」はケーキやカステラのことを指していると言われています。中華風蒸しパンです。黒糖としょうゆが入っています。レーズンを加えるのもおすすめです。
15 金	ごはん ショア(ストロベリー) 夏野菜カレー 海苔塩ポテト	今日で1学期の給食が終了です。定番の夏野菜カレーにしました。暑い時期ですが、しっかり食べて、水分補給、睡眠もしっかりとり、充実した夏休みをすごしてくださいね☆

7月にも「かながわ産品学校給食デー」があります！ 1日(金)、13日(水)の2日間二宮町で採れた玉ねぎを使用します。

『かながわ産品学校給食デー』とは、神奈川県産の食品を多く使った給食のことで、毎年行っています。6月に引き続き7月も、1日(金)と13日(水)の2日間は二宮町産の玉ねぎを使います♪