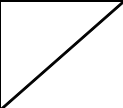


7月分献立予定表

日・曜	献立	材料と体内での働き				小学校	中学校	予定
		主にエネルギーのもとになる	主に体をつくるもとになる	主に体の調子をととのえるもとになる	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 火	コッペパン 牛乳 チリコンカン キャベツとツナのソテー	コッペパン じゃがいも マカロニ だいたず油 三温糖 片栗粉	牛乳 鶏ひき肉 蒸し大豆 ツナ	にんじん たまねぎ キャベツ パプリカ コーン	ケチャップ チリパウダー ウスターソース しょうゆ 赤ワイン 塩 こしょう トマトピューレ コンソメ	598kcal/25.1g 24.9g/2g	808kcal/32.7g 31.3g/2.7g	
2 水	ごはん 牛乳 鶏のから揚げ 冬瓜と卵の中華スープ	米 油 片栗粉 じゃがいも ごま油	牛乳 鶏むね肉 卵 なたと	にんにく しょうが とうがん ねぎ 枝豆	酒 塩 しょうゆ こしょう 鶏だし 中華スープ	605kcal/27.4g 18.4g/1.7g	739kcal/34.6g 20.2g/2.1g	
3 木	なすとひき肉のボロネーゼ風 牛乳 ジャーマンかぼちゃ	ソフト麺 だいたず油 デミグラスソース 三温糖 ハヤシフレーク バターオイル	牛乳 豚ひき肉 大豆ミート ベーコン	にんじん たまねぎ なす セロリー にんにく かぼちゃ	トマトピューレ ケチャップ 赤ワイン コンソメ ウスターソース しょうゆ 塩 こしょう パセリ	633kcal/26.6g 19g/2g	840kcal/34.4g 22.6g/2.4g	
4 金	麦ごはん 牛乳 揚げ鮭の南蛮漬け 根菜のみそ汁 【無添加食品～有機みそを使用した献立】	米 おおむぎ 片栗粉 だいたず油 三温糖 じゃがいも ごま油	牛乳 さけ 豆腐 わかめ 有機みそ 赤みそ	たまねぎ 赤パプリカ ピーマン にんじん ごぼう こんにゃく	酢 しょうゆ かつおだし みりん	626kcal/27.5g 21g/2g	798kcal/30.4g 24.3g/2.6g	
7 月	ごはん 牛乳 照り焼き星型ハンバーグ 天の川スープ セタゼリー 【セタ献立☆彡】	米 三温糖 片栗粉 はるさめ だいたず油 セタバインゼリー	牛乳 ハンバーグ 鶏むね肉 すいかかまぼこ	にんじん オクラ たまねぎ コーン しょうが	しょうゆ みりん 中華スープ 鶏だし 塩 こしょう	603kcal/21.8g 16.6g/2g	742kcal/26.8g 20.2g/2.3g	
8 火	コッペパン コーヒー牛乳 白身魚のレモンペッパー焼き かぼちゃのミルクスープ	コッペパン バターオイル だいたず油	コーヒー牛乳 白身魚のレモン ペッパー焼き 鶏むね肉 脱脂粉乳	にんじん たまねぎ かぼちゃ ほうれん草	コンソメ 鶏だし 塩 こしょう 白ワイン	587kcal/30.2g 17.4g/1.9g	697kcal/27.1g 18.3g/2g	
9 水	ごはん 牛乳 揚げじゃがいものそぼろ煮 大根と青のりのみそ汁	米 じゃがいも 油 三温糖 片栗粉	牛乳 鶏ひき肉 あおのり 豆腐 白みそ 赤みそ	たまねぎ にんじん 大根 こまつな	酒 しょうゆ かつおだし	585kcal/19.2g 17.1g/1.9g	718kcal/22.9g 19.9g/2.4g	
10 木	キムチラーメン 牛乳 切干大根の中華炒め 蒸ししゅうまい	ホットラーメン ごま油 三温糖 ごま	牛乳 鶏むね肉 なたと 赤みそ ポークしゅうまい	キムチ にんじん もやし きくらげ ねぎ にんにく しょうが にら 切干大根	しょうゆ 鶏だし 酒 オイスターソース 塩 中華スープ	620kcal/26.9g 20.1g/2.1g	798kcal/33.7g 22.4g/2.5g	
11 金	ごはん 牛乳 チキンアドボ ワンタン皮スープ 【地場産デー（二宮産バージョン）～二宮町の たまねぎを使用した献立③】	米 三温糖 片栗粉 ワンタンの皮 ごま油	牛乳 鶏むね肉 ベーコン	たまねぎ にんにく もやし にんじん にら 干しいたけ	酢 しょうゆ こしょう 中華スープ 鶏だし 塩	598kcal/27.8g 11.1g/2.1g	738kcal/33.9g 12.1g/2.8g	
14 月	ごはん ジョア 夏野菜カレー ブロッコリーソテー 【地場産デー（二宮産バージョン）～二宮町の たまねぎ・なす・ピーマンを使用した献立④】	米 じゃがいも だいたず油 カレーフレーク バターオイル	ジョア 鶏むね肉 無調整豆乳 ベーコン	たまねぎ にんじん なす 枝豆 ピーマン コーン にんにく しょうが ブロッコリー	トマトピューレ ウスターソース ケチャップ コンソメ 塩 こしょう カレー粉	583kcal/22.4g 13.7g/2g	729kcal/27.6g 18g/2.5g	
15 火	コッペパン 牛乳 白身魚のバジルチーズパン粉焼き コンソメスープ	コッペパン パンこ じゃがいも だいたず油	牛乳 タラ切り身 チーズ 鶏ひき肉	にんじん キャベツ たまねぎ ズッキーニ にんにく	バジルソース コンソメ 鶏だし 塩		803kcal/35.9g 32.3g/2.8g	小学校なし 二宮西中学校なし

※ 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。
※ 給食で使用しているウインナーは、無添加のものを使用しているため、まれに表面が黒くなる場合があります。
※ 給食で使用しているパンの袋の中にまれに水滴がつくことがあります、品質には問題ありません。

7月献立ひとくちメモ

令和7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 火	コッペパン 牛乳 チリコンカン キャベツとツナのソテー	「ソテー」とは、フランス語で「飛び跳ねる」という意味で、フライパンで炒めるときに肉や魚、野菜などの食材が飛び跳ねるように見えたことからその名が付けられました。ピーマンには、青・黄・赤色をしたものがあります。今回は、黄ピーマンが登場しています。他のピーマンより、ビタミンCやカロテンという栄養素が多く含まれています。ビタミンCは、風邪予防、カロテンは、皮膚を守る効果がありますよ。食べてみると、ほら甘〜い♪食べてみてね！
2 水	ごはん 牛乳 鶏のから揚げ 冬瓜と卵の中華スープ	夏に旬を迎える「冬瓜」。冬瓜は、漢字で「冬」に「瓜」を書きます。なぜでしょうか？問題です。①昔は、冬に収穫されていたから②冬の神様が、冬瓜が大好きだったから③冬まで保存ができる食材だから 何番でしょうか？正解は、③冬まで保存ができる食材だからでした。冬瓜は、皮が厚く、冬までもつ瓜ということからこの名前がつけました。食べ物の少ない冬には、宝のように大事にされた食材だったと言われています。冬瓜は、水分が95%以上含まれ、体の熱を下げる働きがありますよ。給食では、夏にししか食べられない冬瓜、ぜひ一口食べてくれたら嬉しいです。
3 木	なすとひき肉のボロネーゼ風 牛乳 ジャーマンかぼちゃ	ボロネーゼは、イタリアの都市、ボローニャの料理です。シンプルな料理だったパスタに、フランスの煮込み料理のラグー（肉と野菜を煮込んだもの）をあわせてつくったものが始まりです。今日は、給食用で食べやすいように、セロリ・たまねぎ・豚ひき肉を炒めて、夏野菜「なす」を入れてみました。ジャーマンかぼちゃは、ジャーマンポテトのアレンジ給食です。ジャーマンポテトという呼び名は、和製英語で、ジャーマンはドイツ語、じゃがいもはポテトを使った料理の意味で名付けられました。夏野菜「かぼちゃ」でジャーマンかぼちゃ！！
4 金	麦ごはん 牛乳 揚げ鮭の南蛮漬け 根菜のみそ汁 【無添加食品〜有機みそを使用した献立】	今日の根菜のみそ汁には、有機みそを使用しています。有機みそは、有機栽培された大豆で作られ、化学物質に頼らない、自然の力によって栽培されています。普段の味噌とは異なり、有機認定機関により認証され、有機JASマークを取得した有機味噌です。興味がある人は、SDGsにも関係している話なので、ぜひ調べてみてくださいね！
7 月	ごはん 牛乳 照り焼き星型ハンバーグ 天の川スープ セタゼリー 【セタ献立☆彡】	今日は、セタ献立です。セタとは、桃の節句や端午の節句と同じ五節句のひとつで、中国から伝わった星伝説などがもととなった行事です。織り姫（ベガ）と彦星（アルタイル）は、この日、天の川に羽を広げるカササギ（デネブ）のおかげで、天の川を渡り、会うことができるという伝説です。平安時代の宮中では、そうめんを天の川に見立て、お供えしたと言われています。給食では、そうめんの代わりに春雨をつかいました。星形のにんじんが入っていた人はラッキー☆すいかのかまぼこで夏らしさをだしてみました。夏野菜「オクラ」は切ると、切り口が星型になりますよ。お家でも、オクラをぜひ切ってみてくださいね！
8 火	コッペパン コーヒー牛乳 白身魚のレモンペッパー焼き かぼちゃのミルクスープ	みなさんは、普段どれぐらいの頻度でお魚を食べていますか？最近の日本では、食の欧米化が進み、魚を食べる人が減っています。現状「魚離れ」が進んでいます。魚には、たんぱく質やビタミンがたくさん！中でも、白身魚はたんぱく質が多く、低脂肪で、丈夫な体づくりに役立ちますよ。レモンペッパー焼きは、食欲がわかないときでも食べやすい味付けにしました。魚が苦手な人は、ひとくちでも食べてみよう！
9 水	ごはん 牛乳 揚げじゃがいものそぼろ煮 大根と青のりのみそ汁	揚げじゃがいものそぼろ煮は、給食で大人気なメニューです。甘辛く味付けしたお肉に油で揚げたじゃがいもを絡めています。ごはんが進むメニューにしています。
10 木	キムチラーメン 牛乳 切干大根の中華炒め 蒸ししゅうまい	キムチラーメンに使っているキムチは、どこの国の料理でしょうか？①日本 ②中国 ③韓国 正解は、③韓国です。キムチは韓国を代表する食べ物のひとつです。キムチは、塩づけした白菜や大根などに塩、唐辛子、にんにく、しょうがなどを混ぜた発酵食品です。韓国の人は、キムチが大好きで、地域ごとに少しずつ味が異なり、200種類近いキムチがあるそうです。給食のキムチは、学校給食用なので、あまり辛くありませんよ。
11 金	ごはん 牛乳 チキンアドボ ワンタン皮スープ 【地場産デー（二宮産バ・ヅヨ）〜二宮町のたまねぎを使用した献立③】	今日は、チキンアドボです。アドボは、「つけ込む」を意味するフィリピンの家庭料理です。酢を使った調味液に、肉を漬けて煮込みます。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つけて食べます。今日は二宮町でとれたたまねぎを200キロ近く使用しました。もりもり食べてくださいね！
14 月	ごはん ジョア 夏野菜カレー フロccoliソース 【地場産デー（二宮産バ・ヅヨ）〜二宮町のたまねぎ・なす・ピーマンを使用した献立④】	今日は、地場産デーです。有機農家さんが育てた無農薬野菜（栽培期間中農薬不使用）「なす・ピーマン」と西山文夫さんが育てた「たまねぎ」の3種類の二宮産野菜を使った夏野菜カレーです！地産地消という言葉を知っていますか？地元でとれた食材を、地元で消費することです。農家さんたちが一生懸命作ってくれた食材を感謝しておいしくいただきますよ。楽しい夏休みにするために、睡眠・食事をしっかりとって元気に過ごしてくださいね！
15 火	コッペパン 牛乳 白身魚のバジルチーズパン粉焼き コンソメスープ	今日の白身魚は、スケソウダラを使っています。白身の代表魚といえば、タラ！あまり姿をみたことないのでは？実は、魚の姿ではないけれど、かまぼこやねりもの、ちくわなどスケソウダラのすり身でつくられています。みなさんタラコは知っていますか？タラコは、「タラの子」という意味です。日本でとれるタラは、2種類あって真鱈（マダラ）とスケソウダラがあります。どちらもタラコと言えます。ただし、明太子にできるのは、スケソウダラの卵だけです。なぜでしょうか？興味がある人はぜひ、調べてみてくださいね♪