

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)			
1 水	ごはん 牛乳 ハヤシソース ポパイソテー	米 じゃがいも ハヤシルウ デミグラスソース だいたず油 バターオイル	牛乳 鶏肉 ベーコン	たまねぎ にんじん ほうれん草 コーン にんにく	トマトピューレ ケチャップ ウスターソース コンソメ 塩 こしょう しょうゆ	651kcal/25.4g 20.8g/2.7g	840kcal/31.6g 25g/4g	
2 木	キムチうどん 牛乳 春巻き	ソフト麺 油	牛乳 鶏肉 油揚げ なたと 赤みそ 春巻き	キムチ キャベツ にんじん もやし	かつおだし 鶏だし しょうゆ みりん	674kcal/26.1g 24g/2.8g	898kcal/33.5g 30.5g/3.7g	
3 金	ごはん 牛乳 豚肉のオイスター野菜炒め えのきのコンソメスープ	米 ごま油 片栗粉 じゃがいも だいたず油	牛乳 豚肉 ハム	キャベツ にんじん えのきたけ こまつな	オイスターソース 鶏だし 塩 こしょう しょうゆ コンソメ	601kcal/24.4g 22.9g/1.3g	740kcal/29.9g 27.5g/1.9g	
6 月	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⑤】	米 三温糖 片栗粉 ワンタンの皮 ごま油	牛乳 鶏肉 ハム	たまねぎ にんにく もやし にんじん いら 干しいたけ	酢 しょうゆ こしょう 中華スープ 鶏だし 塩	624kcal/29g 13g/2.1g	802kcal/36.4g 14.6g/2.9g	
7 火	コッペパン 牛乳 七タハンバーグトマトソースかけ 夏野菜のコンソメスープ 七タゼリー 【☆七タ献立☆】	コッペパン 三温糖 じゃがいも だいたず油	牛乳 星型ハンバーグ ウインナー	にんじん たまねぎ とうがん ズッキーニ 枝豆 コーン 七タゼリー(みかん)	ケチャップ ウスターソース 鶏だし コンソメ 塩 こしょう	637kcal/24.9g 26.3g/2.1g	809kcal/30.1g 31g/2.9g	
8 水	ごはん 牛乳 白身魚のごまみそ焼き ひじきの煮物 すまし汁	米 だいたず油 ごま 三温糖	牛乳 ホキ 赤みそ ひじき 高野豆腐 蒸し大豆 豆腐 蒲鉾 わかめ	しょうが にんにく にんじん 大根 干しいたけ	しょうゆ 酒 みりん かつおだし 塩	647kcal/31.5g 22.2g/2.3g	819kcal/36.3g 26.6g/2.8g	
9 木	サンマーメン 牛乳 もやしの中華炒め 蒸ししゅうまい 【地場産デー(神奈川産バージョン)～神奈川 県のさくらげを使用した献立⑥】	ホットラーメン 片栗粉 だいたず油 ごま油	牛乳 鶏肉 ツナ ポークしゅうまい	キャベツ にんじん きくらげ にんにく しょうが いら もやし	中華スープ しょうゆ こしょう 塩	614kcal/27.6g 20.2g/2.8g	793kcal/34.5g 23.5g/3.4g	
10 金	麦ごはん 牛乳 鶏のから揚げ 野菜炒め 青のりのみそ汁	米 おおむぎ 油 片栗粉 ごま油	牛乳 鶏肉 あおのり 豆腐 白みそ 赤みそ	にんにく しょうが キャベツ もやし にんじん たまねぎ	酒 塩 しょうゆ こしょう 鶏だし かつおだし	615kcal/27.4g 21.1g/2.3g	799kcal/35.3g 23.9g/3.1g	
13 月	ごはん 牛乳 夏野菜カレー フルーツあえ 【地場産デー(二宮産バージョン)～二宮町の たまねぎ・じゃがいも・なす・ピーマンを使用 した献立⑦】	米 じゃがいも だいたず油 カレーフレーク ナタデココ	牛乳 鶏肉 無調整豆乳	たまねぎ にんじん なす 枝豆 ズッキーニ ピーマン コーン にんにく しょうが フルーツミックス(パイ ン・もも・みかん)	トマトピューレ ウスターソース ケチャップ カレー粉 レモンゼリー	636kcal/19.1g 18.7g/2.2g	782kcal/22.6g 22.1g/2.8g	
14 火	コッペパン ジョア ブロッコリーソテー ポークビーンズ いちごジャム	コッペパン バターオイル じゃがいも だいたず油 三温糖 いちごジャム	ジョア ベーコン 豚肉 蒸し大豆	ブロッコリー コーン にんにく にんじん たまねぎ	コンソメ 塩 こしょう 赤ワイン トマトピューレ ケチャップ	601kcal/27.4g 16.2g/2.1g	819kcal/36.5g 22.7g/3.1g	
15 水	ごはん 白ぶどうジュース 白麻婆豆腐 キャベツの塩昆布炒め	米 白ぶどう&ほうれん 草ジュース ごま油 片栗粉	鶏肉 豆腐 塩昆布	たまねぎ ねぎ 干しいたけ にんにく しょうが キャベツ	中華スープ しょうゆ 塩 こしょう	590kcal/16.9g 15g/1.7g	681kcal/21.8g 19.6g/2.5g	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。
- ※ 当日使用する調味料は、調理する献立いずれにも使用する場合があります。

日曜	献立	ひとくちメモ
1 水	ごはん 牛乳 ハヤシソース ポパイソテー	ポパイソテーは、ほうれん草が入ったソテーです。昔、アメリカのアニメで、ほうれん草を食べると元気で強くなる「ポパイ」という主人公がいました。その名前にあやかって、ほうれん草が入った料理に「ポパイ」とつけるようになりました。ほうれん草は、成長に必要なビタミンや鉄分がとれる野菜です。しっかり食べると「ポパイ」のように強くなれるかもしれませんよ！
2 木	キムチうどん 牛乳 春巻き	キムチうどん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、キムチ専用の冷蔵庫が各家庭にあるようです。キムチと言うと、辛いイメージがありますが、給食のキムチうどんは、小学生でも食べられるように調理しています。おいしいですよ。
3 金	ごはん 牛乳 豚肉のオイスター野菜炒め えのきのコンソメスープ	豚肉のオイスター野菜炒めの豚肉には、ビタミンB1がたくさん含まれています。糖質をエネルギーに変えるときに、ビタミンB1が使われます。脳にエネルギーを行き渡らせ、神経の機能を正常にすることにも役立ちます。疲れている時に豚肉を食べると、ビタミンB1の力で元気になりますよ。
6 月	ごはん 牛乳 チキンアドボ ワンタン皮スープ 【地場産デー（二宮産パ・ゾヨ）～二宮町のたまねぎを使用した献立⑤】	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使用しました。もりもり食べてくださいね！
7 火	コッペパン 牛乳 七夕ハンバーグトマトソースかけ 夏野菜のコンソメスープ 七夕ゼリー 【☆七夕献立☆】	今日は、七夕献立です。七夕とは、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。今日のハンバーグは、お星さまの形をしています。今日の夜、お星さまがきれいに見えるといいですね。
8 水	ごはん 牛乳 白身魚のごまみそ焼き ひじきの煮物 すまし汁	今日の白身魚は「ホキ」という魚です。みなさんは、普段どれぐらいの頻度で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るようです。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。ごまみそ焼きは、ごまみその甘辛い味と香りでごはんがすすみますよ。骨に気を付けて食べましょう。
9 木	サンマーメン 牛乳 もやし中華炒め 蒸ししゅうまい 【地場産デー（神奈川産パ・ゾヨ）～神奈川県のきくらげを使用した献立⑥】	「サンマーメン」は、神奈川県産の郷土料理です。野菜を炒めてあんかけにし、ラーメンスープにいれた料理です。今日は、神奈川県産の「きくらげ」も入っています。黒っぽくて、歯ごたえがコリコリしているのが「きくらげ」です。「サンマーメン」と言っても、さんまは、入っていませんよ！中国語で「サン」は、野菜がシャキシャキしていること、「マー」は、具を上のにせることを意味します。たっぷり野菜が入ったサンマーメン、しっかり食べてくださいね。
10 金	麦ごはん 牛乳 鶏のから揚げ 野菜炒め 青のりのみそ汁	「麦ごはん」は、給食で時々登場しますね。麦ごはんは、食物繊維が白米の15～20倍以上も含まれており、お腹の調子を整えてくれたり、血糖値の上昇をゆるやかにしてくれたりする働きがあります。ごはんを良く見てみると、黒いすじが入っている粒があるのかわかるとおもいます。それが麦です。白米よりも噛み応えがあるので、よく噛んで食べましょう。
13 月	ごはん 牛乳 夏野菜カレー フルーツあえ 【地場産デー（二宮産パ・ゾヨ）～二宮町のたまねぎ・なす・ピーマン・じゃがいもを使用した献立⑦】	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・じゃがいも」と西山文夫さんが育てた「たまねぎ」の4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。
14 火	コッペパン いちごジャム ジョア ブロッコリーソテー ポークビーンズ	ポークビーンズは、豚肉と豆をトマトやケチャップで煮込んだアメリカの家庭料理です。アメリカでは、白いんげん豆を使うことが多いですが、給食では、大豆を入れています。大豆は畑の肉と言われるほど、たんぱく質を多く含み、豚肉の動物性たんぱく質とともに、みなさんのからだを作るのに重要な栄養素です。
15 水	ごはん 白ぶどうジュース 白麻婆豆腐 キャベツの塩昆布炒め	今日の白麻婆豆腐は、いつもの麻婆豆腐とは違い、白色の麻婆豆腐です。いつもの麻婆豆腐は、みそ味で作っていますが、今日の白麻婆豆腐は、塩味で作りました。使う調味料が変わると、見た目や色も変わりますよ。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！