



7月 献立表

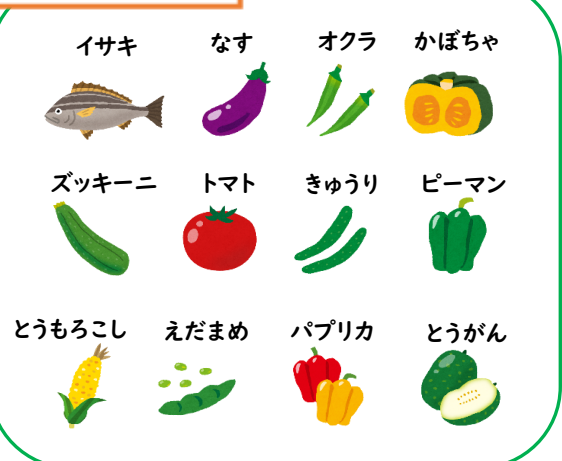
御所市学校給食センター

※毎日の牛乳は、赤のグループです。

日付	献立名	黄	赤	緑	調味料など	小学生 1人あたり たんぱく質 脂質	中学生 1人あたり たんぱく質 脂質
半夏生 献立 3日(月)	ごはん	米					
	夏野菜のみそ汁		木綿豆腐 米みそ	玉ねぎ 人参 なす かぼちゃ 青ねぎ	だしパック	630kcal 27.0g	690kcal 29.0g
	たことキャベツのスタミナ炒め さわらの塩こうじ焼き	油	たご さわら切り身	キャベツ 人参 にんにく	酒 塩 濃口しょうゆ こしょう 塩こうじ漬けの素	14.4g	15.3g
4日(火)	ごはん	米					
	冬瓜のすまし汁		うすあげ 鶏つくね	玉ねぎ 冬瓜 人参	濃口しょうゆ だしパック 塩	686kcal 25.3g	762kcal 28.0g
	ツナと小松菜のおろしポン酢和え 和風梅チキン	油 砂糖	ツナ 鶏肉でん粉付き	小松菜 もやし 大根おろし	ポン酢しょうゆ 梅だれ 濃口しょうゆ みりん 酢 酒	22.3g	25.0g
5日(水)	パン イチゴジャム	パン					
	夏野菜のポトフ	じゃがいも 油	豚肉	キャベツ 玉ねぎ セロリー コーン アスパラガス	コンソメ 濃口しょうゆ 塩 こしょう	697kcal 26.0g	828kcal 30.6g
	ズッキーニの中華炒め ポロニアステーキ	油 ごま油	ショルダーベーコン ポロニアステーキ	人参 玉ねぎ ズッキーニ にんにく	中華スープ 濃口しょうゆ 塩	24.4g	27.7g
6日(木)	ごはん	米					
	カレー豆腐	油 カレールウ	冷凍豆腐 豚ひき肉	青ねぎ 玉ねぎ 人参 たけのこ しょうが	だしパック 濃口しょうゆ	697kcal 24.9g	811kcal 29.7g
	チンゲンサイのナムル 揚げひじきシューマイ (小2こ、中3こ)	白ごま ごま油 砂糖 油	ひじき入りシューマイ	チンゲンサイ 切干大根 人参	酢 濃口しょうゆ	20.8g	25.3g
七夕 献立 7日(金)	パン	パン					
	七タスープ	ビーフン 油	ショルダーベーコン	玉ねぎ 人参 オクラ コーン	コンソメ 塩 濃口しょうゆ こしょう	677kcal 26.8g	811kcal 31.2g
	枝豆サラダ ハンバーグデミグラスソース	砂糖	ひじき チキンハム 星形ハンバーグ	人参 枝豆	ねぎごまドレッシング デミグラスソース ウスターソース トマトケチャップ みりん	21.2g	23.8g
	七タゼリー(単配)		七タゼリー				
10日(月)	ごはん	米					
	キムチスープ	油 ごま油	豚肉 米みそ	玉ねぎ もやし 人参 なら ぶなしめじ 白菜キムチ	こしょう 濃口しょうゆ 中華スープ	630kcal 18.1g	724kcal 20.6g
	パンパンジーサラダ たれ付きミートボール (小2こ、中3こ)		蒸しささみ たれ付きミートボール	キャベツ きゅうり 人参	中華ドレッシング	14.8g	17.0g
徳島県 食育の日 11日(火)	わかめごはん	米	わかめごはんの素				
	ふしめん汁 れんこんのきんぴら	ふしぞうめん 突きこんにゃく 砂糖 油	かまぼこ うすあげ 平天	人参 玉ねぎ 青ねぎ れんこん	濃口しょうゆ 塩 だしパック 濃口しょうゆ みりん だしパック	725kcal 25.2g	803kcal 27.5g
	いさきの天ぷらゆずおろしソース	油 砂糖	イサキの天ぷら	大根おろし ゆず果汁	濃口しょうゆ みりん	20.9g	22.8g
12日(水)	減量パン	パン					
	ナポリタン	スパゲティ 油 砂糖	ショルダーベーコン	玉ねぎ 人参 青ピーマン コーン	コンソメ トマトピューレ トマトケチャップ ウスターソース 塩 こしょう	654kcal 21.1g	799kcal 25.9g
	オクラのねばねばサラダ 野菜グラタン	糸こんにゃく(白)	野菜グラタン	オクラ 茎わかめ	青じそドレッシング	22.2g	24.7g
いい歯の日 13日(木)	麦ごはん	米 大麦					
	夏野菜カレー	カレールウ 油	豚肉	かぼちゃ 玉ねぎ 人参 なす	濃口しょうゆ こしょう ウスターソース カレー粉 塩	739kcal 20.3g	856kcal 23.3g
	かみかみサラダ フルーツゼリー		ツナ 大豆 アレンジアイスゼリー (マスカット)	切干大根 茎わかめ ミックスフルーツ	和風ごまドレッシング	23.0g	27.2g
14日(金)	米粉パン	米粉パン					
	キャベツとベーコンのスープ	油	カットベーコン	キャベツ 人参 玉ねぎ コーン	コンソメ こしょう 濃口しょうゆ		
	ラタトゥイユ	砂糖 オリーブオイル でん粉		玉ねぎ ズッキーニ 青ピーマン 黄パプリカ にんにく ダイストマト缶	トマトケチャップ 塩	702kcal 28.0g	822kcal 32.5g
	鶏のからあげ 豆乳アイス(単配)	油	鶏のからあげ 豆乳アイス			20.9g	23.6g

奈良県産の食材は、**太字**で表しています。
外国産の食材は、**斜体**で表しています。

7月の旬の食材



あじわいメモ

半夏生(3日)

半夏生は、1年のうちで昼の時間が最も長くなる「夏至」から11日目の、7月2日頃の事です。関西では、この時期に豊作を祈ってタコを食べる風習があります。これは、作物がタコの足のよう大地にしっかりと根をはるようという願いが込められています。タコには、アミノ酸の一種であるタウリンが豊富に含まれています。タウリンは疲労回復効果があるので、蒸し暑さが強まり疲れが出やすいこの時期にぴったりですね。よくかんで味わっていただきます。

七夕献立(7日)

7月7日は七夕です。季節の節目となる「五節句」のひとつで、日本の「棚織女」という伝説と、中国の「織姫と彦星」の伝説がもとになって、現在のような行事になりました。夜空に浮かぶ天の川や、機織りの糸に見立てて「そうめん」を食べる風習があります。給食では、七タスープに星形の「ラッキーにんじん」をクラスにいくつか入れています。楽しみにしててくださいね!

献立表・給食だよりのカラー版はHPにて公開中です! →



食育の日(11日)「徳島県」

徳島県は、四国の中でも近畿地方に近い県で、兵庫県の淡路島と大鳴門橋で結ばれています。夏に行われる「阿波踊り」や、世界三大潮流の一つ「鳴門の渦潮」が有名です。食べ物では「徳島ラーメン」「鳴門鯛」「鳴門わかめ」「なんと金時」などのブランド食材があります。給食では、徳島県の郷土料理である「ふしめん汁」、全国2位の生産地であるれんこんを使った「れんこんのきんぴら」を提供予定です。



2学期の給食は9月5日(火)開始予定です

いい歯の日(13日)

今月の噛みごたえのある食材は切干大根と茎わかめ、大豆です。歯の健康を守るために、よく噛んで食べましょう。

