

7月予定献立表

が つ よ て い こ ん だ て ひ ょ う

富谷市学校給食センター

日 (曜)	こ ん だ て	あかのしょくひん	みどりのしょくひん	きのしょくひん	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	給食なしの 学校
	★ 牛乳は毎日つきます。	ちやにく、ほねになる	からだのちょうしをとのえる	ねつやちからになる	脂質(g)	塩分(g)	
1 (月)	 ほねにきをつけましょう とみや米のごはん サバの立田揚げ きゅうりとわかめのしょうが和え 松江おどん 〈日本味めぐり…島根県〉	ぎゅうにゅう サバ わかめ ちくわ うずらのたまご	きゅうり もやし しょうが だいこん にんじん ほうれんそう	ごはん かたくりこ しょくぶつゆ さとう うどん	611	25.0	富小5年 明小5年
					21.9	2.9	
2 (火)	バターロールパン ぶた肉のシュニッツェル(クラス用ソース) ジャーマンポテト キャベツとえのきたけのスープ 〈世界味めぐり…ドイツ〉	ぎゅうにゅう ぶたにく ウインナー ペーコン	たまねぎ パセリ にんじん キャベツ えのきたけ	パン しょくぶつゆ バター じゃがいも パンこ こむぎこ	600	23.6	明小5年 東向小3年
					26.4	3.2	
3 (水)	マーボーライス (とみや米のごはん マーボーライスの具) 富谷産ブルーベリーのゼリー和え 	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず みそ とうふ	ナタデココ もも ブルーベリー なら レモン ねぎ しょうが にんにく にんじん ほししいたけ たけのこ	ごはん ぶどうゼリー さとう しょくぶつゆ かたくりこ ごまあぶら	601	26.7	利支
					15.1	2.2	
4 (木)	とみや米のごはん ぶた肉のおろしソースがけ 枝豆と大豆の五目煮 うずらのたまごのすまし汁	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく こんぶ だいず なると とうふ うずらのたまご	だいこん ごぼう にんじん えだまめ ほししいたけ たけのこ えのきたけ ほうれんそう	ごはん さとう かたくりこ しょくぶつゆ	629	30.5	利支
					24.5	2.2	
5 (金)	とみや米のごはん 厚焼きたまごのそぼろあんかけ 小松菜のごま酢和え とん汁	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	もやし こまつな にんじん ごぼう だいこん ねぎ	ごはん しょくぶつゆ さとう かたくりこ さといも ごま	573	25.0	東向小4年 成東小5年 成小6年・利支 明小1～5年
					17.1	2.4	
8 (月)	とみや米のわかめごはん 星のコロッケ(クラス用ソース) カラフルピーマン炒め セタうーめん汁 セタゼリー 〈食育の日こんだて〉	ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく かまぼこ とりにく	たけのこ もやし パプリカ ピーマン にんじん ほししいたけ オクラ たまねぎ	ごはん しょくぶつゆ じゃがいも かたくりこ うーめん ふ こむぎこ たなばたデザート パンこ	617	21.0	東向小4年 成東小5年
					17.9	2.8	
9 (火)	ミルクパン とり肉のレモンソースがけ ほうれんそうのサラダ ポトフ	ぎゅうにゅう とりにく わかめ ささかまぼこ ウインナー ぶたにく	レモン ほうれんそう たまねぎ にんじん だいこん ブロッコリー パセリ	パン かたくりこ しょくぶつゆ さとう ドレッシング じゃがいも	629	29.5	丘小4年 明小3年
					27.6	3.4	
10 (水)	とみや米のごはん イワシのみそ煮 れんこんのきんぴら もずくのかきたま汁	ぎゅうにゅう イワシ みそ ぶたにく もずく とうふ カニかまぼこ たまご	にんじん れんこん えのきたけ	ごはん しょくぶつゆ さとう かたくりこ	579	26.1	東向小5年 利支3・4年
					19.0	2.3	
11 (木)	夏やさいカレーライス (とみや米の麦ごはん 夏やさいカレー) 海そうサラダ 冷凍みかん	ぎゅうにゅう くきわかめ わかめ こんぶ ぶたにく チーズ	きゅうり コーン しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマト かぼちゃ ズッキーニ パプリカ みかん	ごはん むぎ じゃがいも しょくぶつゆ	631	23.7	東向小5年
					17.0	2.6	
12 (金)	とみや米のごはん ポークシューマイ(2個) チャプチェ チンゲンサイとたまごのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム たまご	にんにく にんじん たけのこ コーン ほししいたけ ピーマン チンゲンサイ たまねぎ	ごはん しょくぶつゆ さとう はるさめ ごまあぶら かたくりこ パンこ こむぎこ	581	23.8	利支1・2年
					17.0	2.2	
15 (月)	海 の 日						
16 (火)	背割りソフトパン ロングウインナー(クラス用ケチャップ) ブロッコリーサラダ パンプキンポタージュ	ぎゅうにゅう ウインナー	ブロッコリー カリフラワー パプリカ たまねぎ かぼちゃ パセリ	パン ドレッシング バター じゃがいも なまクリーム	610	23.4	利支5・6年
					26.8	3.0	
17 (水)	とみや米のごはん  ほねにきをつけましょう ピンクサーモンのレモン焼き 肉じゃが わかめと豆腐のみそ汁	ぎゅうにゅう マス ぶたにく とうふ みそ わかめ	にんじん たまねぎ グリンピース だいこん ねぎ レモン	ごはん ドレッシング しょくぶつゆ じゃがいも さとう	566	27.3	利支5・6年
					16.8	2.3	
18 (水)	とみや米のごはん 揚げぎょうざ(2個) 切干大根のキムチ炒め 海鮮春雨スープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく エビ イカ	にんにく キムチ たまねぎ なら きりぼしだいこん もやし にんじん キャベツ ねぎ しょうが	ごはん しょくぶつゆ ごまあぶら さとう はるさめ こむぎこ	590	25.4	明小 あけ小 2・3・4年
					19.1	2.3	
19 (金)	とみや米のごはん みそそぼろ 糸寒天の和え物 おくずかけ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく たまご とうふ かんてん あぶらあげ みそ	しょうが グリンピース にんじん きゅうり もやし ごぼう なす ほししいたけ さやいんげん	ごはん しょくぶつゆ さとう かたくりこ ふ ドレッシング じゃがいも	585	31.2	東向小・日小 あけ小・成小 明小・利支 成東小 1～3年・特支
					17.3	1.9	

※ 都合により献立が変更になる場合があります。給食のない学校は、学校だより等でもご確認ください。栄養価は中学年(3・4年生)の表示です。

今月のもくひょう



夏の食事について考えよう。

じめじめした日が続き、梅雨明けが待ち遠しいですね。この時期は、急に暑くなるため水分を多く摂りがちですが、季節の変わり目こそバランスのよい食事を心がけましょう！また、暑さ対策をしっかり行い、「早寝・早起き・朝ごはん」と適度な運動で元気に夏を過ごしてくださいね。

《日本味めぐり:島根県 1日》

島根県は、サバの年間漁獲量が全国トップクラスです。また、「出西(しゅっせい)生姜」という名前の生姜が有名です。栽培の歴史は400年もあり、かつては大名へ献上されていたようです。そのことにちなんで、主菜は「サバの立田揚げ」、副菜は「きゅうりとわかめの生姜和え」にしました。汁ものは、「松江おどん」という、松江発祥のご当地グルメです。島根県を代表する魚である「トビウオ」でとった出汁(あごだし)と松江の地場産品や季節の葉物野菜を使うのが特徴です。給食では、あごだしを使い調理します。

《食育の日こんだて》8日…「セタ」

「セタ」は、天の川をへだてて住んでいる織姫と彦星が一年に一度、七月七日の夜に会うことが許されるという伝説から生まれた行事です。短冊に願い事を書くとその願いが叶うともわれています。給食の「セタうーめん汁」は、セタの夜空をイメージした汁ものです。天の川に見立てた「温麺」、星の形をしたかまぼこ、切り口が星の形をしているオクラなどが入っています。



《地場産品》3日…「富谷市産ブルーベリー」

今年もおいしいブルーベリーが収穫されました。地元の旬の味をみなさんに味わってほしいと思い、毎年この時期の給食にとりいれています。ブルーベリーには、目の疲労をやわらげ、視力低下を防ぐ働きがあります。さわやかな、旬の味覚を味わってください。



《世界味めぐり:ドイツ 2日》

シュニッツェルは、ドイツの定番料理のひとつで、洋風のカツレツのような料理です。ドイツでは仔牛肉で作ることも多いようですが、給食では豚肉のシュニッツェルです。じゃがいもを使った料理を付け合わせにすることも多いことから、副菜はジャーマンポテトにしました。ジャーマンポテトもドイツでよく食べられる料理のひとつです。