



7がつがっこうきゅうしょくこんだてひょう



大野城市教育委員会
大野城市学校給食会
大野城市立〇〇小学校

令和 元年 7月

日 よう び	こんだてめい	★	おもなしょくひんのはたらき						エネルギー	
			からだをつくるもとになる		からだのちょうしをととのえる		おもにエネルギーになる			
			たんぱくしつ	むぎしつ	ビタミン		たんすいかぶつ	ししつ		ちょうみりょう
1 (月)	《細菌が潜む手の部分を知ろう》 むぎごはん ジャージャンとうふ ばんさんすう くきわかめのつくだに オレンジ	☆	あつあげ ぶたにく たまご ハム あかみそ	ぎゅうにゅう くきわかめ	みすな こまつな にんじん	オレンジ たまねぎ キャベツ たけのこ ほししいたけ しょうが にんにく	こめ むぎ じゃがいも はるさめ でんぶん さとう	ごま あぶら ゴマあぶら	みりん しょうゆ す さけ しお とうばんじゃん	625 22.2
2 (火)	★県産品の日：アスパラ菜の特徴を知ろう ミルクねじりパン めばるフライ アスパラなのピーンズサラダ ミネストローネ ヨーグルト	☆	めばる ひよこまめ あおえんどうまめ あかえんどうまめ てぼうまめ とりにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	アスパラな トマト トマトジュース パセリ	キャベツ だいこん たまねぎ とうもろこし セロリ レモンじり	ミルクパン パンこ てんぷらこ はちみつ さとう	あぶら	とりがらスープ す しお バジル ローリエ こしょう オレガノ	682 32.3
3 (水)	★メッセージ給食：箸の歴史を知ろう むぎごはん かんこくふうにくじゃが とうがんのそぼろあんかけ あさりのつくだに	☆	ぶたにく あさり とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん きぬさや	たまねぎ とうがん えだまめ しめじ しろねぎ にんにく しょうが	じゃがいも こめ むぎ さとう でんぶん	くるみ ごま あぶら	しょうゆ さけ みりん コチュジャン	618 21.0
4 (木)	《旬：すいかの栄養的な特徴を知ろう》 ツナサンド (せわりコッペパン・ツナサラダ) ポテトスープ だいたすのこくとうがらめ すいか	☆	とうにゅう しろいんげんまめ まぐろ だいたす ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	すいか たまねぎ キャベツ きゅうり	パン じゃがいも さとう くろざとう	マヨネーズ あぶら	とりがらスープ しお りんごす こしょう	623 23.4
5 (金)	わくわくこんだて	☆	ぶたにく レンズまめ	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう チーズ	にんじん	たまねぎ バナナ パイナップル みかん おうとう えだまめ しょうが にんにく りんごピューレ	こめ むぎ 00ジャージー じゃがいも こむぎ さとう ナタデココ	あぶら マーガリン	ケチャップ とりがらスープ ドライカレー シナモン デミソース しょうゆ ソース ウィンターメリック しお カレー コリアンダー オールスパイス クローブ	716 21.9
8 (月)	★日本味めぐり：山口県の食文化を知ろう むぎごはん ふぐのからあげ こうはくなます けんちんじる わかめのふりかけアーモンド	☆	ふぐ とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ しらすぼし	にんじん こまつな あかしそ	だいこん ごぼう	こめ むぎ じゃがいも さとう こむぎ でんぶん	アーモンド あぶら ごま	すしょうゆ さけ しお	569 23.2
9 (火)	《机上の細菌を意識した食べ方を考えよう》 しょくパン いちごジャム じゃがいものオスターソース だいたいこのちゅうかあえ オレンジ	☆	あさり ぶたにく きんしたまご	ぎゅうにゅう くきわかめ	こまつな にんじん	オレンジ だいこん キャベツ たけのこ きゅうり しょうが ほししいたけ	パン じゃがいも いちごジャム さとう でんぶん	ごま あぶら ゴマあぶら	しょうゆ さけ オスターソー す しお	568 21.5
10 (水)	★教科との関連：2年生生活科「夏野菜」 たこのちらしずし ゴーヤのひきにくいため ひやっこ とりごぼうじる	☆	とうふ たこ あぶらあげ あつあげ とりにく ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん	ゴーヤにまめこは う しろねぎ たまねぎ しろな こんにやく だいこん しょうが にんにく ほししいたけ	こめ もちごめ さとう くろざとう	アーモンド あぶら	しょうゆ みりん さけ すしお	611 21.2
11 (木)	★世界食べ歩き：アフリカの風土を知ろう ライむぎコッペパン スパイスチキン ながいものバターいため トマトに	☆	とりにく ぶたにく だいたす	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん ピーマン	たまねぎ なす ズッキーニ とうもろこし しょうが にんにく	ライむぎパン ながいも でんぶん こむぎ さとう	あぶら マーガリン	ケチャップ さけ デミソース しょうゆ ソース ウィンターメリック こしょう クミン オールスパイス コリアンダー	667 28.3
12 (金)	★食物せんい献立：干びょうを知ろう むぎごはん あじのしおゆき レモン かんぴょうのいたためもの かきたまじる アーモンドいりこ	☆	あじ とうふ たまご ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ いりこ	ねぎ さやいんげん	たまねぎ たけのこ レモン かんぴょう ほししいたけ	こめ むぎ さとう でんぶん	アーモンド あぶら	しょうゆ さけ みりん しお	563 26.6
16 (火)	《筑紫野市産のアスパラガスを食べよう》 ぶどうしょくパン きびなごのカレーソース アスパラガスのサラダ パンプキンスープ	☆	しろいんげんまめ とうにゅう	ぎゅうにゅう きびなごフライ だっしふんにゅう	かぼちゃ アスパラガス パセリ	たまねぎ とうもろこし しょうが	ぶどうパン じゃがいも	あぶら オリーブゆ	とりがらスープ りんごす みりん しお しょうゆ カレーここしょう	619 24.1
17 (水)	★えらぼう給食：鉄とマグネシウムの料理 しそむぎごはん てりやきチキンまたはだしまきたまご もやしとじゃこのいたためもの ごもくじる	☆	とりにく だしまきたまご てんぷら	ぎゅうにゅう しらすぼし	こまつな ピーマン にんじん あかしそ	もやし だいこん たけのこ えのきたけ しめじ エリンギ しょうが にんにく	こめ むぎ	あぶら	だしパック みりん しょうゆ さけ しお こしょう	550 24.3
18 (木)	★食育の日：鉄とカルシウムを知ろう ワンローフパン ソフトチーズ えびととうふのチリソース えだまめのナムル れいとうあんず	☆	とうふ うずらたまご えび だいたす とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	きぬさや	あんず たまねぎ キャベツ しめじ きゅうり えだまめ しょうが にんにく	パン でんぶん さとう	ごま あぶら ゴマあぶら	ケチャップ しょうゆ す さけ とうばんじゃん しお パプリカ	640 29.3

※都合により献立内容は変更になることがあります。エネルギー量・たんぱく質量は全学年の値の中央値を載せています。

7月旬の食材 夏バテを予防する栄養がいっぱい！



夏の太陽を浴びて育った夏野菜は、**ビタミン・ミネラル**がいっぱい
です。水分も多く含まれているので**食べる水分補給**にもなります。7
月の給食では「ゴーヤ」「きゅうり」「トマト」「とうもろこし」「えだ豆」「ピー
マン」「なす」「ズッキーニ」「かぼちゃ」「冬瓜」「すいか」等、たくさんの
夏野菜を取り入れています。



3日(水)の献立より 冬瓜のそぼろ煮



＜材料(4人分)＞

- 冬瓜 200g
- 鶏ミンチ 40g
- 玉ねぎ 50g
- 絹さや 20g
- サラダ油 適量
- さとう 小さじ2
- 醤油 小さじ2
- みりん 小さじ1/2
- 酒 小さじ1/2
- 生姜汁 小さじ1/2
- だし汁 1/2カップ

＜作り方＞

- 冬瓜は、種とワタをスプーンで取り除いて皮をむき、1口大に切る。
 - 玉ねぎは粗みじんにか切る。
 - 絹さやはさつとゆでて水にとり、斜めに切る。
 - 鶏ミンチをサラダ油で炒め、色が変わったら玉ねぎを入れて炒める。
 - ④に冬瓜とだし汁を加えて煮る。
 - ⑤に調味料を加える
 - 水溶き片栗粉を入れてとろみをつけ、③を入れて仕上げ上げる。
- *冬瓜は夏野菜です。そのまま切らずに置いておくことで冬まで保存が効くので冬の瓜→「冬瓜」と呼ばれるようになりました。