



# 7がつがっこうきゅうしょくこんだてひょう



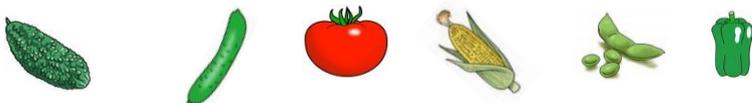
大野城市教育委員会  
大野城市学校給食会  
大野城市立〇〇小学校

令和 元年 7月

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