令和5年　7月　予定献立表（中学校）

匝瑳市学校給食センター

日	こんだて名	牛乳	おもな材料とその働き 血や肉になるもの 赤色の食品	働く力になるもの 黄色の食品	体の調子を整えるもの 緑色の食品	一口メモ	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量
3 月	ごはん あじフライ　ひじき煮 豚肉ねぎ塩汁	○	あじフライ　豚肉 鶏肉　ひじき　大豆 生揚げ　牛乳	米　油 ごま油 砂糖	にんにく　人参　大根 えのきたけ　キャベツ　ねぎ れんこん　こんにゃく　いんげん	成長期に欠かせない『カルシウム』ひじきにもたっぷり含まれています。	749kcal	28.7g	22.8g	369mg	2.3g
4 火	ごはん　かみかみ煮干し 豚肉の四川焼き　野菜炒め 豆腐とわかめのみそ汁	○	豚肉　みそ　栄養だし　豆腐 油揚げ　おしゃべりみそ わかめ　ベーコン　牛乳　煮干し	米　ごま油 砂糖　ごま 油　でん粉	しょうが　ねぎ　人参　大根 小松菜　玉ねぎ　コーン　キャベツ もやし　ピーマン　赤ピーマン	かみかみ煮干しは、九十九里でとれたカタクチイワシを干したものです。一尾ずつはらわたを取りのぞいているので、苦みがなく食べやすくなっています。	775kcal	33.0g	27.3g	462mg	2.6g
5 水	ソフトフランスパン チキンシュニッツェル　コールスロー クマラスープ（さつま芋のスープ）	○	鶏肉 牛乳	パン 油 はちみつ パン粉 砂糖 バター　さつま芋　ポタージュ 生クリーム ニョッキ ドレッシング	玉ねぎ　パセリ　キャベツ 人参　きゅうり 赤ピーマン　コーン	⚽女子サッカーワールドカップ⚽ 7/20から開催されるW杯応援給食です。開催地オーストラリア＆ニュージーランドの料理が登場します。	841kcal	34.2g	30.1g	391mg	3.2g
6 木	パエリア風ライス　ヨーグルト コロコロ野菜スープ　メロン ペンネトマトソース	○	豚肉　ベーコン 鶏肉　チーズ 牛乳　ヨーグルト	米　砂糖 じゃが芋　オリーブ油 ペンネ	人参　玉ねぎ　キャベツ　トマト 小松菜　にんにく　マッシュルーム 赤ピーマン　コーン　メロン	⚽勝つゾ！スペイン戦⚽ 一次リーグ最大のライバルはスペイン！スペインを食べつくして応援しよう！！	787kcal	25.4g	23.5g	389mg	3.3g
7 金	キラリもち麦入りごはん　マンゴー ベジタブルエッグ　ガパオライスの具 天の川スープ	ジョア	卵　ハム　チーズ 豚肉　かまぼこ 鶏肉　ジョア	米　キラリもち麦 油　春雨 でん粉　砂糖	人参　コーン　グリンピース　大根　とうがん 小松菜　ねぎ　にんにく　たまねぎ たけのこ　ピーマン　赤ピーマン　マンゴー	七夕は五節句のひとつで星まつりともよばれます。そんな七夕にちなみ、給食にも星☆をちりばめました。今夜きれいな天の川が見られると良いですね。	762kcal	34.5g	21.8g	330mg	2.8g
10 月	ごはん 鮭の照り焼き　五目きんぴら ちゃんこ汁	○	鮭　みそ　豆腐 肉団子　油揚げ 豚肉　牛乳	米　ごま油 砂糖 ごま	しょうが　ねぎ　人参　大根 えのきたけ　白菜　小松菜 ごぼう　れんこん　こんにゃく　いんげん		765kcal	34.9g	22.9g	411mg	2.3g
11 火	ごはん いか磯辺フライ　カレー肉じゃが 夏野菜のみそ汁	○	いか　卵　あおさ 油揚げ　みそ　豚肉 生揚げ　牛乳	米　小麦粉 パン粉　油　砂糖 じゃが芋	人参　玉ねぎ　なす とうがん　コーン　いんげん 椎茸　こんにゃく　枝豆	暑い季節には食欲が低下しがちです。カレー粉などの香辛料には胃液の分泌を促進し、食欲を増進させる働きがあります。	800kcal	36.0g	23.3g	382mg	2.3g
12 水	ミルクロールパン　ケチャップ ソーセージ　アーモンドサラダ パンプキンスープ	○	ソーセージ 鶏肉 牛乳	パン　油　ポタージュ おじゃがもちボール アーモンド　ドレッシング	人参　玉ねぎ　かぼちゃ ブロッコリー　パセリ　きゅうり キャベツ　赤ピーマン	♪自分で作るホットドッグ♪ パンにソーセージをはさんで、ケチャップをかけて完成☆ ケチャップは垂らさないように注意しましょう。	824kcal	30.2g	36.7g	366mg	3.1g
13 木	玄米入りごはん 肉しゅうまい②　フルーツ杏仁 中華丼の具	ジョア	しゅうまい　豚肉 えび　いか うずら卵　ジョア	米　発芽玄米 油　砂糖 でん粉　杏仁豆腐	しょうが　椎茸　人参　玉ねぎ ヤングコーン　キャベツ　チンゲン菜 ねぎ　みかん　黄桃　パイン	気温が高くなると食中毒の原因となる細菌が増殖しやすくなります。食中毒予防の第一歩「こまめな手洗い」をしっかり行いましょう。	886kcal	35.9g	20.9g	811mg	2.7g
14 金	冷やしうどん　レモンタルト オクラ入りかき揚げ　マヨおひたし 冷やしうどん汁	○	えび　いか　卵 栄養だし　ハム かつお節　牛乳	うどん　天ぷら粉　米粉 油　砂糖　ごま ドレッシング　レモンタルト	人参　玉ねぎ　コーン　かぼちゃ ごぼう　オクラ　椎茸　ねぎ えのきたけ　小松菜　もやし	冷やしうどん始めました。 暑い時期には、冷たいめんがおいしいですね。	778kcal	27.9g	28.5g	527mg	3.2g
18 火	ごはん　ミルメーク 鶏唐揚げ　豚肉のスタミナ炒め じゃがいものみそ汁	○	鶏肉　栄養だし　豆腐 油揚げ　みそ　わかめ 豚肉　牛乳	米　ごま　でん粉 油　じゃが芋	しょうが　人参　大根 ねぎ　玉ねぎ　もやし きくらげ　にんにく　にら	豚肉には『ビタミンB1』が多く含まれています。ビタミンB1は、ごはんなどに含まれる糖質をエネルギーにかえる働きがあり、疲労回復に効果的です。	863kcal	38.1g	28.0g	358mg	2.6g
19 水	ナン　はちみつレモンゼリー ゆでたまご　チーズサラダ 夏野菜のキーマカレー	○	卵　豚肉 大豆　チーズ 牛乳	ナン　油 カレールウ　ドレッシング はちみつレモンゼリー	にんにく　しょうが　玉ねぎ　人参　セロリー ズッキーニ　トマト　なす　キャベツ ブロッコリー　赤ピーマン　きゅうり	☆★地産地消デー★☆ 7月最後の給食は、地元でとれた夏野菜たっぷりのキーマカレーです。ビタミンたっぷりの夏野菜を積極的にとり、夏休みも元気に過ごしましょう。	862kcal	37.5g	35.9g	571mg	3.3g

＊栄養だしは、県内産いわし、かつおを燻して粉末にした「天然のだし」です。
＊おしゃべりみそは、市内で無農薬で作られた大豆から作る「手作りみそ」です。
＊米は、市内産を使用します。
＊ごはんに黄色い米が混じることがあります。これは炊飯時にビタミンを強化した米を混ぜている為です。

基準栄養量

エネルギー	830kcal
たんぱく質	26～41g
脂　質	18～27g
カルシウム	450mg
食塩相当量	2.5g

＊材料の都合により献立を変更することがあります。

エネルギー	807kcal
たんぱく質	33.0g
脂　質	26.8g
カルシウム	447mg
食塩相当量	2.8g

～そうさの逸品☆グルめぐり④～

今月は夏においしい『トマト』を紹介します。
給食に登場するトマトは、主に平和地区の神子さんの作ったトマトを使用しています。ハウスの中には２０００本以上のトマトの苗木が植えらてれいます。４月植えた苗は枝をグングン伸ばし、今の時期はハウスの中が緑色でいっぱいになります。６月中旬から８月にかけてが収穫の時期となり、早朝から収穫作業を始めて、多い日には５００キロも収穫するそうです。

トマトクイズ

次の文章は、トマトについての説明です。間違えている文章はどれでしょう？

答え:②熟しても果肉がくずれにくい「桃太郎」という品種が一番多く出回っています。

＊７月分の給食費の引き落としは、７月３１日（月）です。口座の確認をお願いします。