7月予定献立表　志貴野中学校

	主食	献立名	牛乳	使用している食品 赤　体をつくるもの 1群 魚・肉・卵・豆類	2群 乳・小魚・海藻	緑　体の調子を整えるもの 3群 緑黄色野菜	4群 その他野菜・果物	黄　熱や力になるもの 5群 穀類・芋・砂糖	6群 油脂類	E:エネルギー P:たんぱく質 F:脂質
1 木	ごはん	ミックスみそ豆 拌三絲■ 韓国風肉じゃが■	○	大豆　ひよこ豆 高野豆腐 みそ　牛肉	牛乳▲	人参 赤ピーマン	胡瓜　にんにく　玉ねぎ しめじ　ねぎ	ごはん　でんぷん 春雨　じゃがいも 砂糖　しらたき	油 ごま油■ 白すりごま■	E 957 kcal P 28.0 g F 24.0 g
2 金	ごはん	鮭のちゃんちゃん焼き▲ ひじきの炒め煮　アーモンド小魚■ 豆腐と野菜のスープ	○	鮭　みそ 鶏肉　油揚げ 絹豆腐	牛乳▲ ひじき アーモンド小魚■	ピーマン 人参 青梗菜	玉ねぎ　干し椎茸　ねぎ	ごはん　砂糖 こんにゃく でんぷん	バター▲ 油	E 768 kcal P 38.1 g F 18.9 g
5 月	カイザーロール▲	ビエロギ（2） ザワークラウト風サラダ　チーズタルト●▲ ボミドロヴァスープ　スポーツドリンク	○	ビエロギ 鶏肉	牛乳▲	人参 トマト	きゃべつ　胡瓜　玉ねぎ ねぎ	カイザーロール▲　砂糖 りぼんマカロニ　スポーツドリンク チーズタルト●▲	油	E 802 kcal P 26.6 g F 24.1 g
6 火	ごはん	赤魚の立田揚げ ハリハリあえ■ 七夕汁　七夕ゼリー	○	赤魚	牛乳▲ だし昆布 花かつお	小松菜 人参 オクラ	生姜　きゃべつ　切干大根 玉ねぎ　干し椎茸	ごはん　でんぷん そうめん 七夕ゼリー	油 白ごま■	E 893 kcal P 30.0 g F 26.3 g
7 水	食パン▲	コロッケ カラフルソテー にらたま汁●　いちごジャム	○	コロッケ 鶏肉　卵● 絹豆腐	牛乳▲ うるめ削り	赤ピーマン ピーマン にら	きゃべつ　コーン しめじ　玉ねぎ	食パン▲ でんぷん いちごジャム	油	E 808 kcal P 31.3 g F 27.0 g
8 木	ごはん	鯖のみそホイル焼き こんにゃくの金平■ きのこ汁　アンデスメロン	○	鯖のみそホイル焼き ベーコン 鶏肉　油揚げ	牛乳▲　茎わかめ 塩わかめ うるめ削り	人参	生椎茸　しめじ 玉ねぎ　ねぎ アンデスメロン	ごはん　砂糖 こんにゃく	ごま油■ 白ごま■	E 795 kcal P 31.1 g F 21.9 g
9 金	麦ごはん	オムレツ● ごまごまサラダ■ 夏野菜カレー▲　豆乳プリン	○	豚肉 オムレツ●	牛乳▲	かぼちゃ ピーマン　人参 ブロッコリー	なす　玉ねぎ　にんにく きゃべつ　コーン	麦ごはん　砂糖 じゃがいも 豆乳プリン	油　カレールー▲ 黒ごま■ 白ごま■	E 958 kcal P 26.1 g F 31.8 g
12 月	食パン▲	鶏肉のマーマレードソースかけ 白菜のドレッシングサラダ 卵とコーンのスープ●　スライスチーズ▲	○	鶏肉 卵●	牛乳▲ スライスチーズ▲	人参	白菜　胡瓜　コーン 玉ねぎ	食パン▲　でんぷん マーマレード	青じそドレッシング	E 768 kcal P 39.8 g F 24.5 g
13 火	ごはん	いかのかりん揚げ◆ 青菜のごまひたし■ 中華風スープ　アップルシャーベット	○	いか◆ ベーコン	牛乳▲	ほうれん草 人参	きゃべつ　白菜 たけのこ　干し椎茸	ごはん　でんぷん アップルシャーベット	油 白ごま■	E 748 kcal P 27.6 g F 19.5 g
14 水	米粉入りパン▲	ウインナー（2） 豆いろいろサラダ●■ フルーツポンチ　ミックスナッツ■	○	ウインナー 大豆 赤いんげん豆	牛乳▲		胡瓜　きゃべつ　コーン みかん　もも　パイン バナナ	米粉入りパン▲ カクテルゼリー　砂糖 野菜ゼリー　サイダー	胡麻ドレッシング●■ ミックスナッツ■	E 922 kcal P 28.8 g F 31.7 g
15 木	ごはん	ししゃもフライ（2）　郷土料理献立 小松菜のオイスターソース炒め 太胡瓜のそぼろ煮　冷凍みかん	○	ししゃもフライ 鶏肉	牛乳▲	小松菜 人参	きゃべつ　しめじ 太胡瓜　玉ねぎ 干し椎茸　冷凍みかん	ごはん　でんぷん じゃがいも　砂糖 こんにゃく	油	E 773 kcal P 23.2 g F 18.7 g
16 金	ごはん 食19丼	高岡野菜のスタミナ豚丼■　毎月19日は食育の日 焼きポテト ワカメのみそ汁　スイカ	○	豚肉 油揚げ みそ	牛乳▲ 塩わかめ うるめ削り	青梗菜 人参	玉ねぎ　生椎茸 たけのこ　にんにく　生姜 大根　ねぎ　すいか	ごはん　砂糖 でんぷん くし形ポテト	油 白ごま■	E 771 kcal P 29.2 g F 20.7 g
										平均 E 830 kcal P 27.6 g F 24.1 g
										基準 E 830 kcal P 34.0 g F 23.0 g

☆次の食品が含まれる場合、献立の横に印を付けましたので参考にしてください。

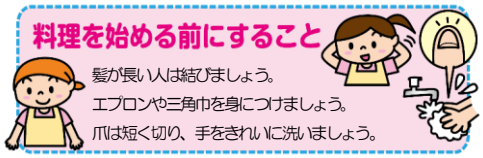
・卵・・・●、牛乳・・・▲、種実類・・・■、えび・かに・・・◆、そば・・・▽

※　特別な配慮が必要な方は「加工食品原材料表」「給食日誌」をお渡ししますのでご確認をおねがいし

料理に挑戦してみませんか?

夏休みは、料理に挑戦する絶好の機会です。
おうちの人と相談し、できることから挑戦してみましょう。

料理を始める前にすること



髪が長い人は結びましょう。
エプロンや三角巾を身につけましょう。
爪は短く切り、手をきれいに洗いましょう。

※包丁や火を使うときは、必ず大人の人と一緒に行ってください。

7月の献立紹介 -太胡瓜のそぼろ煮-

◉材料◉　2人前

鶏ひき肉　30g　　酒　　小さじ1
太胡瓜　150g　　玉ねぎ　1/2個
人参　1/4個　　干し椎茸　2個
醤油　大さじ1　　砂糖　小さじ1
塩　少量（お好みで加える）
水　1カップ　　片栗粉　小さじ1

⦿作り方⦿
① 干し椎茸は水で戻し、片栗粉を大さじ1の水で溶いておく。
② 太胡瓜･人参はいちょう切り、玉ねぎ･戻した椎茸はスライスする。
③ 加熱した鍋に鶏ひき肉･酒を入れそぼろを作る。
　火が通ったら一度取り出しておく。
④ 鍋に水を入れ人参･椎茸を入れ火にかける。
⑤ 沸騰したら太胡瓜･玉ねぎを入れる。
　柔らかくなったら調味料･戻し汁･そぼろを加える。
⑥ 味が染みたら水溶き片栗粉でとろみをつける。

7月15日（木）に提供予定の太胡瓜のそぼろ煮を紹介します。
太胡瓜以外にもじゃが芋や南瓜、大根などでも代用できます。ピリ辛が好きな人は、一味を加えてアレンジしても美味しいです。
ぜひ、おうちの人と一緒に作ってみましょう！