

令和5年度 7月の学校給食献立表



金ケ崎町立学校給食センター

日 (曜)	献立名 ※献立は都合により変更することがあります。	主な食品名(6つの基礎食品群)						主な調味料	基準値		備考 (行事食・お知らせ・放送資料)
		主に体をつくる(赤)		主に体の調子を整える(緑)		主にエネルギーになる(黄)			小学生	中学生	
		①たんぱく質を多く含む食品	②ミネラルを多く含む食品	③カロテンを多く含む食品	④ビタミンCを多く含む食品	⑤炭水化物を多く含む食品	⑥脂質を多く含む食品		エネルギー 650 Kcal たんぱく質 21~33g 脂質 14~22g 塩分 2g未満	エネルギー 830 Kcal たんぱく質 27~42g 脂質 18~20g 塩分 2.5g未満	
3 (月)	麦ごはん 牛乳		ゴウライ			ごめ おおむぎ		591 Kcal	787 Kcal	7月に入りました。本格的な夏がやってきますね。この時期は熱中症や夏バテが心配です。水分補給やバランスのよい食事をとり、暑い夏を元気に過ごしましょう。	
	揚げ餃子の甘酢あんかけ	ふたにく		にら	きゃべつ たまねぎ しょうが	でんぷん こむぎ さとう	あぶら	しょうゆ すしお	18.3 g		23.3 g
	ひじきの中華和え		ひじき	にんじん	こまつな ほうろく しょうが	さとう	ごま ごまあぶら	しょうゆ す	18.9 g		25.8 g
	中華風コーン卵スープ	たまご		にんじん	とうもろこし はねぎ たまねぎ	でんぷん	ごまあぶら	さけ しお こしょう ちゅうかスープストック	1.9 g		2.3 g
4 (火)	ごはん 牛乳		ゴウライ			ごめ		578 Kcal		苦手な食べ物でも、味付けや調理方法をかえると意外と食べられることもあります。しょうゆ味やカレー味など、自分好みの味付けや、焼く、煮るなどのいろいろな調理方法で試してみましょう。 (金ケ崎小、永岡小、金ケ崎中 給食なし)	
	ぶりの西京焼き	ぶり みそ				さとう		さけ	26.4 g		
	カレー風味きんぴら	とりにく だいず		にんじん	ピーマン ほうろく こんにやく しょうが	さとう	あぶら	しょうゆ さけ みりん カレーこ	19.8 g		1.4 g
	えのきだけのみそ汁	とうふ みそ		にんじん	こまつな えのきだけ だいこん						
6 (木)	麦ごはん 牛乳		ゴウライ			ごめ おおむぎ		620 Kcal		ピーマンは唐辛子を品種改良して大型化し、辛味を抜いたものです。生のままだと苦みがありますが、加熱すると苦みが少なくなります。パーベキューで丸ごと焼くのもおすすめです。 (第一小、永岡小、金ケ崎中 給食なし)	
	ひじきと枝豆の豆腐カツ	とうふ きよにく	ひじき		えだまめ たまねぎ	さとう パンこ こむぎこ でんぷん	あぶら	しお	21.7 g		
	もやしとピーマンのそぼろ炒め	ふたにく		ピーマン	もやし しょうが	さとう	あぶら	しょうゆ オイスターソース ちゅうかスープストック	23.3 g		1.6 g
	じゃがいものみそ汁	あぶらあげ みそ		にんじん	みずな たまねぎ	じゃがいも					
7 (金)	【七夕献立】										
	わかめごはん 牛乳		ゴウライ	わかめ		ごめ さとう		621 Kcal	774 Kcal	今日は七夕献立です。七夕は日本の四季を彩る代表的な節句「五節句」のひとつです。七夕飾りをつける際には、みんなを病いやケガから守ってくれる力があるとされています。今夜は晴れて、天の川を見ることができればいいですね。 (永岡小、西小 給食なし)	
	星型ハンバーグ	とりにく ぶたにく		トマト	たまねぎ にんにく しょうが	さとう でんぷん		しお	20.3 g		25.2 g
	ごま酢和え			にんじん	こまつな ほうろく だいこん とうもろこし	さとう	ごま	しょうゆ す	19.3 g		22.3 g
	七夕汁	なると		オクラ にんじん	もやし しいたけ	はるさめ		しょうゆ しお	1.9 g		2.5 g
七夕クレープ	とうりゅう だいずこ			レモン	こめこ さとう みずあめ	あぶら					
10 (月)	ごはん 牛乳		ゴウライ			ごめ		598 Kcal	791 Kcal	7月10日は「納豆の日」ということで、フリーズドライ納豆が入ったふりかけをつきました。フリーズドライ納豆は臭いが少ないので食べやすくなっています。納豆に含まれるナットウキナーゼという酵素が、生活習慣病予防に効果的です。 (三ヶ尻小 給食なし)	
	元氣もりもりの納豆ふりかけ	なっとう かつおぶし	のり	かぼちゃ にんじん		さとう でんぷん	あぶら	しお	18.8 g		23.6 g
	ちくわの磯辺揚げ	ちくわ	あおさ			でんぷん こむぎこ さとう	あぶら	しお	20.7 g		27.0 g
	ごぼうサラダ			にんじん	ごぼう きゅうり きゃべつ	さとう	ごま 卵エッグマヨネーズ	しょうゆ す	1.9 g		2.4 g
11 (火)	ごはん 牛乳		ゴウライ			ごめ		618 Kcal	786 Kcal	チンゲンサイはカルシウムや鉄が多い野菜です。葉の下の部分は肉厚で、シャキシャキとした歯ざわりが特徴です。汁物や炒め物で食べるのが多い野菜です。 (三ヶ尻小 給食なし)	
	さばの塩焼き	さば						しお	25.5 g		30.9 g
	肉じゃが	ふたにく		にんじん さやいんげん	たまねぎ こんにやく	じゃがいも さとう	あぶら	しょうゆ みりん さけ	22.5 g		26.6 g
	チンゲンサイのみそ汁	とうふ みそ		にんじん	チンゲンサイ もやし ねぎ				1.8 g		2.3 g
12 (水)	麦ごはん 牛乳		ゴウライ			ごめ おおむぎ		603 Kcal	753 Kcal	トマトはそのまま食べる人が多いと思いますが、トマトにはグルタミン酸という旨味成分が多く含まれているため、煮たり炒めたりしても美味しく食べることができます。 (三ヶ尻小 給食なし)	
	大豆ミート入りドライカレー	ふたにく とりにく だいず		ピーマン	たまねぎ	さとう	あぶら	カレーこ しお トマトケチャップ ちゅうかうソース こしょう	24.7 g		30.1 g
	トマトと卵のスープ	ベーコン たまご		トマト	きゃべつ にんにく	でんぷん		しお こしょう コンソメ	18.9 g		22.3 g
	小玉すいか				すいか				1.8 g		2.3 g
13 (木)	ごはん 牛乳		ゴウライ			ごめ		591 Kcal	748 Kcal	みなさん、毎食しっかりと野菜を食べていますか？現代の食生活は、どうしても脂質や肉類が多くがちです。バランスのよい食生活にするために、野菜料理を食べることを意識してみましょう。	
	鶏のから揚げ	とりにく			にんにく しょうが	でんぷん	あぶら	しょうゆ さけ	21.7 g		26.3 g
	野菜のからし和え			にんじん チンゲンサイ	もやし	さとう		しょうゆ からしこ	21.4 g		24.9 g
14 (金)	あさり入りみそ汁	あさり とうふ みそ		にんじん	だいこん しいたけ ねぎ				1.8 g	2.2 g	
	麦ごはん 牛乳		ゴウライ			ごめ おおむぎ		638 Kcal	791 Kcal	夏野菜のひとつであるモロヘイヤは、ネバネバとしためりめりが特徴です。カルシウムや鉄、食物繊維を多く含んでいます。今日のようにみそ汁に入れる他、茹でて細かく刻み、納豆に混ぜたり、そうめんなどの薬味として食べたりするのもいいですね。 (金ケ崎中 1学期給食最終日)	
	さんまの塩焼き	さんま						しお	25.3 g		30.8 g
	豚肉と野菜のみそ炒め	ふたにく みそ		にんじん	ピーマン きゃべつ たまねぎ しょうが にんにく	さとう	ごまあぶら	さけ とうがらしこ	23.5 g		27.8 g
	モロヘイヤ入りみそ汁	あぶらあげ みそ		にんじん	モロヘイヤ だいこん ねぎ				2.0 g		2.4 g
ももゼリー				もも	さとう みずあめ						
18 (火)	ごはん 牛乳		ゴウライ			ごめ		595 Kcal		「もやし」は植物名ではなく、豆など植物の種子を発芽させたもの全般をさします。見た目以上に栄養価があり、ビタミンCや食物繊維、たんぱく質も含んでいます。 (三ヶ尻小 1学期給食最終日 第一小、金ケ崎中 給食なし)	
	ほっけフライ	ほっけ				パンこ こむぎこ	あぶら	しお	23.1 g		
	きゃべつのゆかり和え	かつおぶし	くきわかめ	にんじん あかしそ	きゃべつ もやし	さとう		しょうゆ しお うめず	20.7 g		1.9 g
	かきたま汁	とうふ たまご		こまつな	たまねぎ	でんぷん		しょうゆ さけ			
19 (水)	麦ごはん 牛乳		ゴウライ			ごめ おおむぎ		585 Kcal		みなさん、朝ごはんは毎日食べていますか？元気に1日を過ごすためには、まず早寝・早起きの習慣を身につけ、朝ごはんをしっかり食べるようにしましょう。 (第一小、三ヶ尻小、金ケ崎中 給食なし)	
	オムレツのトマトソースかけ	たまご		トマト		さとう でんぷん		コンソメ、こしょう オイスターソース、しお、しょうゆ、みりん、す	24.2 g		
	きゃべつのカレーソテー	ベーコン		にんじん	ピーマン きゃべつ		あぶら	カレーこ しお コンソメ	16.5 g		2.4 g
ポトフ	とりにく		にんじん	パセリ たまねぎ スッキーニ	じゃがいも			しお こしょう ワイン コンソメ			
20 (木)	ごはん 牛乳		ゴウライ			ごめ		582 Kcal		なすは苦手な人が多い野菜のひとつです。今日のように汁物に入れて食べるほか、油と相性がいいので、炒めたり揚げたりして食べると、まろやかになって、より美味しく食べることができます。 (第一小 1学期給食最終日 三ヶ尻小、金ケ崎中 給食なし)	
	いわしの梅煮	いわし かつおぶし		うめ		さとう みずあめ でんぷん		しょうゆ うめず	24.2 g		
	こんにやく炒め	ふたにく		にんじん	こまつな しいたけ しょうが	さとう		しょうゆ さけ	19.0 g		
	なすともやしのみそ汁	あぶらあげ みそ		にんじん	みずな なす もやし				1.9 g		
21 (金)	ごはん 牛乳		ゴウライ			ごめ		587 Kcal		今日で1学期の給食は終了です。夏休み中は給食がないので成長期に必要なカルシウムが不足しがちです。休み中もカルシウムが多い牛乳や乳製品を食べるように心がけましょう。 (1学期給食最終日 第一小、三ヶ尻小、金ケ崎中 給食なし)	
	鶏肉の酢豚風	とりにく		にんじん	ピーマン たまねぎ しょうが 揚げのこ	でんぷん さとう	あぶら	しょうゆ さけ す トマトケチャップ ちゅうかスープストック みりん	24.2 g		
	もやしのナムル			ほうれんそう	もやし	さとう	ごま ごまあぶら	しょうゆ す	17.9 g		2.1 g
わかめスープ	とうふ	わかめ	にんじん	チンゲンサイ	きゃべつ ねぎ		ごま ごまあぶら	しょうゆ ちゅうかスープストック			

※地元産使用予定の食材は**太字**で記入してあります。(米は金ケ崎町産「特別栽培米ひとめぼれ」を使用しています。)

※資料：少年写真新聞社『たよりになるね！食育ブック』シリーズ、全国学校給食協会『学校給食』、群羊社『食育早わかり図鑑』、西東社『栄養学と食のきほん事典』、農林水産省HPより