

# 7月献立表

(中)

(中)


日	献立名			材料名					
	主食	牛乳	おかず	肉・魚・卵・豆・豆腐製品	牛乳・小魚・海草	緑黄色野菜	淡色野菜・くだもの	穀類・いも・さとう	油脂類
1 木	小型 ミルクパン	○	和風スバゲティ 豆腐ナゲット ひじきのチーズサラダ	ベーコン とうふ とりにく ハム	ぎゅうにゅう しらすぼし ひじき チーズ	にんじん ごまつな はねぎ	たまねぎ しめじ きゅうり	パン スバゲティ でんぷん	あぶら
2 金	そばろまぜ ごはん	○	焼きししゃも たときゅうりの酢の物 半夏のだんご	とりにく たまご たこ あずき あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ ししゃも	はねぎ	たまねぎ しょうが えだまめ きゅうり	こめ むぎ さとう すいとん	あぶら
5 月	黒糖パン	○	タンドリーチキン コールスローサラダ モロヘイヤのスープ 豆乳プリン	とりにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	アスパラガス モロヘイヤ にんじん	たまねぎ しめじ キャベツ コーン	パン さとう プリン	
6 火	麦ごはん 宇多津小学校 希望献立	○	鶏肉のレモンソース 春雨サラダ 貝だくさんみそ汁 アイスパン	とりにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	ごまつな にんじん はねぎ	レモン もやし パインアップル コーン ごぼう たまねぎ	こめ むぎ でんぷん さとう はるさめ	あぶら
7 水	麦ごはん 梅干し	○	千草焼き きゅうりのおかか和え そうめん汁 七夕ゼリー	とりにく とうふ たまご あぶらあげ かつおぶし	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん はねぎ オクラ	しいたけ きゅうり キャベツ たまねぎ うめぼし	こめ むぎ さとう そうめん ゼリー	あぶら
8 木	ひやし うどん	○	焼きおにぎり ゴーヤのかき揚げ ささみときゅうりのサラダ ブルーベリーゼリー	ちくわ とりにく	ぎゅうにゅう のり	にんじん ゴーヤ	たまねぎ きゅうり コーン	うどん さつまいも でんぷん ゼリー やきおにぎり	あぶら ドレッシング
9 金	夏野菜 カレー	○	じゃこサラダ すいか	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう チーズ ひじき しらすぼし	かぼちゃ ピーマン トマト にんじん	たまねぎ なす にんにく キャベツ きゅうり	コーン すいか こめ むぎ じゃがいも こむぎ さとう	あぶら
12 月	セルフ サンド	○	(照り焼きチキン) (ゆで野菜) クラムチャウダー	とりにく ベーコン しらすぼし なまめ あさり	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ しめじ	パン さとう でんぷん じゃがいも こむぎ	あぶら バター ノンエッグマヨ
13 火	麦ごはん	○	さけのみそマヨ焼き きゅうりと白うりの酢の物 きんぴらごぼう 牛乳プリン	さけ みそ あぶらあげ ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	きゅうり しろうり ごぼう たけのこ	こめ むぎ さとう こんにやく プリン	こま あぶら ノンエッグマヨ
14 水	あなご すし	○	揚げ出し豆腐の野菜 あんかけ さわわにわん かみかみ大豆	あなご たまご とうふ こくとうビーンズ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	きゅうり たまねぎ しめじ ごぼう たけのこ	こめ さとう でんぷん こんにやく	あぶら
15 木	米粉パン	○	かぼちゃオムレツ カラフルサラダ フルーツポンチ	たまご ベーコン	ぎゅうにゅう	かぼちゃ あかパプリカ	もも キャベツ きゅうり たまねぎ ブルーベリー	パン さとう みかん コーン	あぶら
16 金	麦ごはん	○	あじの三杯酢つけ パセリポテト 野菜のみそ汁 青りんごゼリー	あじ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ パセリ	たまねぎ キャベツ	こめ ゼリー むぎ でんぷん じゃがいも さとう	あぶら
19 月	小型 コッパン	○	ミートスバゲティ 元気サラダ 冷凍みかん	ぎゅうにく レンズまめ ハム かつおぶし	ぎゅうにゅう ごんぷ	にんじん パセリ	たまねぎ みかん マツヨルム きゅうり キャベツ コーン	パン スバゲティ さとう	あぶら
20 火	牛ごぼう ごはん	○	小えびのから揚げ こんぶ和え けんちん汁 ヨーグルト	ぎゅうにく みそ とうふ とりにく	ぎゅうにゅう ごんぷ ヨーグルト	にんじん ごまつな はねぎ	しょうが ごぼう えだまめ キャベツ	こめ こんにやく でんぷん	あぶら こま

献立は、食材その他の都合により変更することがあります。

## 給食の野菜をたっぷりおいしく食べる工夫


**★県内産の新鮮で旬の野菜を使う★**

新鮮な旬の野菜には栄養がたっぷり含まれ、シンプルな調理法でおいしく食べられます。




**★野菜のおいしさを生かした副菜を組み合わせる★**

給食では必ず野菜を使ったおかず(副菜)を主食や主菜と組み合わせています。




**★汁物にたっぷりの野菜を入れておいしさアップ★**

スープやみそ汁にいろいろな野菜を入れることで、野菜のうまみが味わえます。



**★加熱することで、カサを減らして食べやすく★**

ゆでたり炒めたり加熱することでカサが減ってたっぷり食べられます。



引用:2020啓発パネル/香川県栄養教諭・学校栄養職員研究会

今回は「早寝早起き朝ごはん」についてお知らせします

## 給食のおすすめ野菜レシピ ~じゃこサラダ~

- 〈材料と分量〉(4人分)
- ・キャベツ・・・1/10玉(120g)
  - ・きゅうり・・・小1本(60g)
  - ・ホールコーン・・・小1缶(30g)
  - ・にんじん・・・1/4本(20g)
  - ・ひじき水煮・・・8g
  - ・しらす干し・・・10g

- ☆
- ・酢・・・小さじ2
  - ・しょうゆ・・・小さじ1
  - ・サラダ油・・・小さじ1
  - ・砂糖・・・小さじ1
  - ・こしょう・・・少々

- 〈作り方〉
- ① ひじきはしっかり絞っておく。しらす干しはフライパンで軽く炒って冷ましておく。
  - ② きゅうりは輪切りにする。にんじん、キャベツはせん切りにし、湯がいて水気を絞っておく。
  - ③ ボウルにすべての食材と☆を入れ、さつと和えればできあがり。

- 〈材料と分量〉(4人分)
- ・ちくわ・・・2本(40g)
  - ・さつまいも・・・1/4本(60g)
  - ・にんじん・・・1/4本(20g)
  - ・たまねぎ・・・1/2玉(60g)
  - ・ゴーヤ・・・1/4本(30g)

- ・小麦粉・・・大さじ3
- ・卵・・・1/3個
- ・塩・・・少々
- ・揚げ油・・・適量

- 〈作り方〉
- ① さつまいもとにんじんは千切り、ちくわ、たまねぎ、ゴーヤは薄くスライスする。
  - ② 小麦粉に卵と塩、水を加え、衣を作る(市販の天ぷら粉を使ってもよい)。
  - ③ 衣に具材をすべて入れて混ぜ合わせ、1人1個になるように成形し、油で揚げる。きつね色になったら出来上がり。



## 家族や自分の屋ごはんをつくってみよう!

計画を立てて屋ごはんをつくってみましょう。献立は栄養バランスや味つけ、彩り、家族の好みなども考えて決めます。必要な材料や手順、使う調理器具などを確認して、事前に準備します。調理をする時は衛生面に注意して、けががないように安全に気をつけて行うことが大切です。家族も自分も楽しく食べられるように、献立や盛りつけなどを工夫していきましょう。

## 工夫した点を自由研究にまとめて

食事を片づけた後に、ふり返りしてみてください。例えば「料理はひと皿に盛りつけて洗い物を減らした」「食材を無駄なく使い切るようにした」など、工夫した点をまとめて。さらに、手順や料理の写真を添えたり、家族からのコメントを書き込んだりすると、立派な自由研究になります。

