

令和6年度 7月分 予定献立表

7月の目標「正しいマナーで食べよう」 新宮町立新宮東小学校

給食日	曜日	牛乳	献立名	使われている食品と体内での主なはたらき			熱量 (kcal)	タンパク質 (g)	脂肪 (g)
				きいろ	あか	みどり			
				熱や力のもとになる	血や肉、骨になる	からだの調子を整える			
1	月	○	あなご丼(麦ごはん、煮あなご) ほうれん草のごま和え 豆腐のみそ汁 レモンゼリー	こめ おぎ ごま さとう レモンゼリー	ぎゅうにゅう あなご とうふ あぶらあげ わかめ こめみそ むぎみそ	ほうれんそう にんじん もやし <u>たまねぎ</u> えのき ねぎ	586	25.0	17.9
2	火	○	【旬の果物:すいか】 ねじりパン りんごジャム すいか スパゲティ・シシリアン ブロッコリーのサラダ	パン りんごジャム スパゲティ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぎゅうにく レンズまめ ハム	たまねぎ にんじん セロリ なす トマト ピーマン ブロッコリー キャベツ とうもろこし すいか	632	24.3	20.7
3	水	○	麦ごはん しそこんぶふりかけ ゴーヤチャンプルー 春雨スープ	こめ おぎ はるさめ あぶら	ぎゅうにゅう あつあげ ふたにく たまご とりにく かつおぶし こんぶ	にがうり もやし にんじん ニラ たまねぎ しいたけ ねぎ しそ	578	25.4	19.7
4	木	○	【お楽しみ献立】 ココアあげパン ポトフ ごぼうときゅうりのごまネーズ	パン ココア グラニューとう じゃがいも あぶら マヨネーズ(卵なし) ごま	ぎゅうにゅう スキムミルク ふたにく ツナ	ごぼう きゅうり とうもろこし たまねぎ にんじん ブロッコリー パセリ	575	20.8	24.7
5	金	○	【行事食:七夕】 七夕ちらし いわし甘露煮 きゅうりとツナの酢の物 七夕汁 天の川のソーダゼリー	こめ さとう ふ ソーダゼリー	ぎゅうにゅう たまご とりにく あぶらあげ いわし ツナ わかめ うおそうめん	にんじん ごぼう しいたけ かんぴょう いんげん きゅうり とうがん オクラ ねぎ	557	23.6	13.4
8	月	○	麦ごはん ハヤシライス キャベツとパインのサラダ	こめ おぎ じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう ふたにく とうにゅう しろいんげん	<u>たまねぎ</u> にんじん トマト マッシュルーム えだまめ キャベツ きゅうり パイン	582	19.6	18.5
9	火	○	【世界の料理:ギリシャ】 黒糖食パン スズカキア タラモサラダ ヨーグルト	パン あぶら さとう じゃがいも マヨネーズ(卵なし)	ぎゅうにゅう ミートボール いか めんたいこ ヨーグルト	キャベツ たまねぎ グリーンピース トマト えだまめ	620	26.3	25.2
10	水	○	麦ごはん 太刀魚フライ 豚肉ときゅうりの塩昆布炒め 小松菜のみそ汁	こめ おぎ こむぎこ パンこ あぶら	ぎゅうにゅう たちうお ふたにく しおこんぶ とうふ あぶらあげ こめみそ むぎみそ	きゅうり <u>こまつな</u> たまねぎ えのき ねぎ	633	24.5	24.8
11	木	○	キャラットパン 鶏のマーマレード焼き グリーンサラダ とうもろこしのスープ	パン マーマレード さとう オリーブオイル	ぎゅうにゅう とりにく ツナ ベーコン	キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん エリンギ とうもろこし パセリ	656	27.3	28.5
12	金	○	麦ごはん 夏野菜のカレー フルーツポンチ	こめ おぎ あぶら カクテルゼリー サイダー	ぎゅうにゅう ふたにく とうにゅう	たまねぎ にんじん かぼちゃ なす えだまめ トマト もも みかん パイン	617	17.1	16.7
16	火	○	【フランスについて】 ミルククレセントロールパン ラトウユユ コールスローサラダ コンソメスープ ブラマンジェ風デザート	パン さとう あぶら ブラマンジェ風デザート	ぎゅうにゅう ミートボール ベーコン	ズッキーニ なす パプリカ キャベツ にんじん とうもろこし ほうれんそう <u>たまねぎ</u>	563	22.7	22.2
17	水	○	【1学期をふり返ろう】 焼肉丼(麦ごはん、焼肉、野菜ソテー) 冬瓜のすまし汁 パインゼリー	こめ おぎ あぶら はちみつ さとう パインゼリー	ぎゅうにゅう ぎゅうにく こめみそ とうふ わかめ	もやし ピーマン にんじん たまねぎ とうがん <u>こまつな</u> えのき ねぎ	597	22.9	18.7

※材料購入等の都合により、献立を変更することがありますのでご了承ください。気になることがありましたら、学校へお問い合わせください。
 ※新宮町では、地産地消(住んでいる地域で作られた食材をその地域で消費する(食べる)ということ)に取り組んでいます。
 ※給食で使用する食材は、なるべく地元でとれたもの(太字にしています)を使用しています。7月に使用する予定の主な食材の産地は次の通りです。

種類	主な産地	種類	主な産地	種類	主な産地	種類	主な産地	種類	主な産地
キャベツ	福岡	セロリ	長野	冬瓜	岡山	とうもろこし	タイ他	ほうれん草	福岡、宮崎他
きゅうり	福岡、佐賀	パセリ	福岡、長野	にがうり	福岡、熊本	たけのこ	福岡、熊本	ブロッコリー	九州産
ニラ	長崎、熊本	なす	福岡	じゃがいも	北海道、九州、他	しめじ	福岡	ごぼう	北海道、青森、大分、宮崎、鹿児島他
ねぎ	福岡、佐賀	オクラ	福岡	玉葱	九州、他	マッシュルーム	国内産	玉ねぎ、小松菜	糟屋郡及び古賀市近郊
ピーマン	熊本、宮崎	かぼちゃ	熊本、メキシコ	人参	九州、他	えのき	福岡		
もやし	大分	トマト	福岡	枝豆	北海道	エリンギ	国内産		

給食レシピ

「豚肉ときゅうりの塩昆布炒め」

材料(2人分)

豚肉スライス	60g	きゅうり	1本
塩昆布	大さじ1	おろし生姜	少々
濃口しょう油	小さじ1弱	酒	小さじ1
サラダ油	小さじ1		

作り方

- きゅうりは厚めの輪切りにする。
- サラダ油を熱し、おろし生姜、豚肉を炒め、酒を入れる。
- 豚肉に火が通ったら、きゅうりを入れて炒める。
- 塩昆布、醤油を入れて炒めて、仕上げる。

子供たちもよく食べるご飯にあう一品です。夏休みにお子さんと一緒に作ってみてはいかがでしょうか。

夏こそ、牛乳!

牛乳は栄養のカクテル!

カルシウムの吸収率がばつぐん! 牛乳で強く、暑さに負けない体を
将来への「カルシウム貯金」にも

飲んででもそんなに太りません

体の成長には運動と睡眠も大切!

大豆(枝豆)、小魚や野菜も活用!