

令和2年 7月学校給食献立表 (小学校)



Main table with columns for Day (日曜), Dish Name (献立名), Protein (たんぱく質), Fat (無機質), Vitamin (ビタミン), Carbohydrate (炭水化物), Fat (脂質), and Message (メッセージ). Includes sub-headers for food categories like Meat/Fish/Eggs, Dairy, Vegetables, Rice/Bread, and Oil/Fats.

エネルギー (kcal) / たんぱく質 (g)

ごはんにかけてたべましょう。

いちじくは漢字で「無花果」と書きますが、花が無いわけではありません。実を半分切ったときにあるつぶつぶが花です。いちじくは、愛知県が生産量日本一です。

梅干しは、梅の実を塩漬にして、关日に干して作る漬物の一種です。魚を料理する際に梅干しを使うと、魚の臭みをおさえ、さっぱりとした味付けで食べることができます。梅干しにはクエン酸が含まれており、夏バテ予防にも効果的です。

ハヤシライスとは、洋食をもとに日本でアレンジされた料理です。名前の由来は、「ハッシュドビーフライスがなまった」という説や、「ハヤシという苗字の人が考えた」という説があります。

みかんは葉が旬の果物です。旬のおいしい時期にとれたみかんを冷凍しておくことで、今の季節でもおいしく食べることができます。

暑から、七夕の日は健康で元気に過ごせるようにという願いを込めて、そうめんを食べる風習があります。今日の七夕汁には、星形をしたオクラとかまぼこも入っています。

オイスターソースとは、質のかきを主な材料にした調味料です。コクとうまみがあり、中華料理の炒め物や煮物によく使われます。

夏野菜カレーには、なす、ピーマン、かぼちゃ、トマトなど夏野菜がたっぷり入っています。夏野菜にはビタミンやミネラルが豊富で、夏の暑さで疲れた体を回復させてくれます。

タンドリーチキンは、インド料理の一種で着辛料などに付け込んだ鶏肉を、タンドールと呼ばれる釜で焼いた料理です。着辛料の香りが食欲をそそり、暑さで食欲が落ちるこの季節にぴったりの料理です。

オクラは、夏が旬の野菜です。独特の粘りや、プチプチとした食感、星形の断面などが特徴です。オクラの粘りの成分は食物せんいで、おなかの調子を整え、便秘などを予防してくれます。

もやしは白くて細いことから、栄養がないと思われがちですが、種に蓄えられた栄養素が豊富です。ビタミンやカリウム、食物せんいが多く含まれています。

パパイヤという果物をイメージするかもしれませんが、青パパイヤは熟す前の実を食べます。手切りにしたものを、サラダや炒め物などに料理します。

日曜	献立名	おもに体をつくる食品		おもに体の調子を整える食品		おもにエネルギーになる食品		メッセージ	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	
		たんぱく質	無機質	ビタミン	炭水化物	脂質					
16 木	ごはん	ぎゅうにゅう				ごはん		とうがんは、漢字では「冬瓜」と冬という字が使われていますが、夏が旬の野菜です。とうがんは夏野菜でもしっかり保存しておけば冬まで持つことで、この名前が付いたといわれています。	588	26.0	
	たらごんがみやき	たら、みそ			さとう						
	とうがんじる	とりにく、かまぼこ		にんじん、こまつな	とうがん、しいたけ	でんぶん					
	キャベツのごまゆかり			あかじそ	キャベツ		ごま				
	きらずあげ					きらずあげ					
17 金	こめこパン(こむぎいり)	ぎゅうにゅう				こめこパン		アセロラとは、真っ赤な色をした果物です。ビタミンCが豊富に含まれています。ビタミンCには、疲労回復効果があります。	723	31.3	
	しおやきそば	ぶたにく、ちくわ		にんじん	キャベツ、もやし	ちゅうかめん					
	ソーセージのケチャップに	ソーセージ			たまねぎ、マッシュルーム	さとう	こめあぶら				
	アセロラミニゼリー				グリーンピース	ゼリー					
20 月	ごはん	ぎゅうにゅう				ごはん		春巻とは、中華料理の一種です。名前の由来は、「立春の頃に新芽が出た野菜を巻いて作られたから」や、「春巻という料理人が考えたことからこの名前が付いた」などの説があります。	650	23.8	
	えだまめとつくねのスープ	とりにくだんご		にんじん、チンゲンサイ	えだまめ、しめじ	はるさめ					
	はるまき	ぶたにく		にんじん	キャベツ、もやし	こむぎこ	なたねあぶら				
	もやしときゅうりのナムル			にんじん	エリンギ		ごまあぶら				
	こざかな		こざかな		もやし、きゅうり						
21 火	スライスパン	ぎゅうにゅう				スライスパン		スラッピージョーとは、ひき肉やたまねぎをケチャップやソースで練付けをし、パンにはさんで食べる料理です。食べるときにぼろぼろとこぼれてしまうことから、「だらしないやつ」という意味のこの名前が付きました。	719	26.2	
	スラッピージョー	ぶたにく		ピーマン	たまねぎ	パンこ、さとう					
	パンクインスープ	ベーコン	ぎゅうにゅう	かぼちゃ	たまねぎ		バター、ホワイトル				
	フルーツゼリーあえ				もも	サイダーふうゼリー	あまなつみかんゼリー				
22 水	ごはん	ぎゅうにゅう				ごはん		親子煮は、鶏肉と卵を使ってのことからこの名前がついています。他にも、鯖とイクラを使った丼を海鮮親子丼と言ったりします。面白い名前の付け方ですね。	675	22.0	
	おやこに	とりにく、たまご	かまぼこ	にんじん	さやえんどう	たまねぎ、しょうが					
	かぼちゃのてんぷら			かぼちゃ			こむぎこ				なたねあぶら
	たけのこのいためもの			にんじん、ピーマン	たけのこ、とうもろこし	さとう	こめあぶら、ごま				
27 月	ごはん	ぎゅうにゅう				ごはん		沢煮焼とは、豚の脂身と芋切りにした野菜で作る汁物です。「沢」とは「沢山の」という意味です。もともとは猟師さんが、保存食として持っていた塩漬肉と野菜を使って作ったことが始まりといわれています。	653	24.0	
	ミンチカツ	ぶたにく、とりレバー			たまねぎ	パンこ、こむぎこ	なたねあぶら				
	さわにわん	ぶたにく	はんぺん	にんじん	チンゲンサイ	たけのこ、ごぼう	しいたけ				でんぶん
	きりぼしだいこんとキャベツのごまあえ				きりぼしだいこん	さとう	ごま				
28 火	ソフトめん	ぎゅうにゅう				ソフトめん		レモンサラダは、レモン果汁を使ったドレッシングで和えたサラダです。夏の暑い時期でもさっぱりと食べられます。	715	28.3	
	カレーソース	ぶたにく、とりレバー	だっしふんにゅう	にんじん	たまねぎ、グリーンピース	じゃがいも	カレールウ				
	ポイルソーセージ	ソーセージ									
	レモンサラダ			にんじん	キャベツ、きゅうり	とうもろこし、レモンかじゅう	さとう				オリーブオイル
29 水	ごはん	ぎゅうにゅう				ごはん		いかフライのレモン煮は給食で人気のメニューです。しょうゆ、みりん、砂糖、レモン果汁で作ったタレをかけてあります。家でも作ってみてください。	617	24.0	
	こめこいかフライのレモンに	いか			レモンかじゅう	こめこ、さとう	なたねあぶら				
	けんちんじる	とうふ	あぶらあげ	にんじん	こまつな	こんにゃく、ごぼう	だいこん				さといも
	いりこふりかけ	かつおぶし		しらすばし	しおこんぶ						さとう
30 木	サンドイッチロールパン	ぎゅうにゅう				サンドイッチロールパン		オクラは、ある花と筒に種間の植物です。次のうち、どれでしょう？ ①ユリ ②ヒマワリ ③ハイビスカス 答えは③です。オクラの花とていのかどうか、確かめてみましょう。	710	26.6	
	スティックハンバーグ	ぎゅうにく、とりにく	ぶたにく		たまねぎ	パンこ					
	オクラとモロヘイヤのトマトスープ	ソーセージ		オクラ、モロヘイヤ	にんじん、トマト	とうもろこし	にんにく				
	やさしいあまずあえ			にんじん	キャベツ		さとう				
	おたのしみ						おたのしみ				
31 金	ごはん	ぎゅうにゅう				ごはん		ひじきという、黒いイメージがあると思えますが、海の中では茶色をしています。海から取れたひじきを加工する際にお湯で煮ると緑色になります。これを乾燥させると、黒色になります。	637	24.0	
	コーンしゅうまい	さかなすりみ、とうふ			とうもろこし、たまねぎ	こむぎこ					
	なまあげのちゅうかに	ぶたにく、なまあげ		にんじん	キャベツ、たまねぎ	さとう、でんぶん	ごまあぶら				
	ひじきサラダ		ひじき		えだまめ						
	たくじょうノンエッグマヨネーズ						ノンエッグマヨネーズ				

夏を元気に過ごすためのポイント

<p>朝ごはんは必ず食べましょう。</p>	<p>夏野菜をたくさん食べましょう。</p>	<p>こまめに水分をとみましょう。</p>	<p>冷たい物は、ほどほどにしましょう。</p>
-----------------------	------------------------	-----------------------	--------------------------

おしらせ

材料は都合によりかわることがあります。は、かみかみメニューです。

◎は、新献立です。お楽しみに。

⊗は、業者直送です。容器は学校で処理してください。

こんげつのきゅうりよくとうじょうする「あんじょうし」と「とりのし」とでとれたたべもの

ごめ ピーマン ゴヤ とうがん なす たまねぎ チンゲンサイ いちじく ソーめん

摂取基準：エネルギー(kcal) 650
たんぱく質(%) 13-20

