

平成30年 7月 学校給食献立表

小城市芦刈給食センター

日曜	献立名	赤の食品	緑の食品	黄の食品	調味料	小学校	中学校
		牛乳・卵・魚・肉・海草 大豆・大豆製品	野菜・きのこ・くだもの	穀類・いも類・砂糖・油脂類			
		主に体をつくるものになる	主に体の調子を整えるものになる	主にエネルギーのものになる			
2月	<b>オリ・バラ給食 タイ</b> セルフガバオライス 牛乳 タイ風チキンサラダ わかめとコーンの スープ	牛乳 豚ミンチ 卵 粉チーズ ささみ ベーコン わかめ 鶏がら～だし	にんにく 生姜 玉葱 ピーマン 赤パプリカ 黄パプリカ 干椎茸 人参玉葱 きゅうり レタスにんにく トマト ホールコーン レモン汁 人参 きくらげ ホールコーン 玉葱 チンゲン菜	精白米 強化米 油 砂糖 砂糖 ごま 油	塩こしょう酒みりんナン プラー醤油カキ油唐辛子 酢 しょうゆ しょうゆ 塩	○	○
3火	<b>お楽しみ給食①</b>	牛乳 白いんげん ロースハム 鶏がら～だし ベーコン	むき枝豆 キャベツ きゅうり 人参 玉葱 グリンピース	コッペパン 油 砂糖 マヨネーズ じゃが芋 油 カレールウ	〇〇〇 塩 こしょう 酢 カレー粉 塩 こしょう しょうゆ	○	○
4水	麦御飯 牛乳 なすの肉みそかけ 白身魚のフライ 豆腐のすまし汁	牛乳 白身魚 鶏ミンチ 合わせみそ 豆腐 かまぼこ 昆布・けずり節～だし	なす 人参 生姜 さやいんげん えのき茸 人参 葱	精白米 強化米 強化麦 油 油 ごま 砂糖 ふ	みりん 酒 しょうゆ 塩	○	○
5木	ミルクパン 牛乳 しょうゆラーメン 焼きぎょうざ 野菜の昆布和え	牛乳 豚肉 鶏がら～だし 焼きぎょうざ 塩昆布	もやし 葱 きくらげ 玉葱 りんご にんにく 生姜 きゅうり キャベツ 人参	ミルクパン ラーメン麺 ラード ごま油 ごま	しょうゆ ラー油 塩 こしょう 酒 しょうゆ みりん	○	○
6金	<b>行事食 七夕</b> 御飯 牛乳 魚のアスパラソース焼き ごま和え そうめん汁・ゼリー	牛乳 赤魚 煮干～だし かまぼこ	グリーンアスパラ きゅうり キャベツ もやし 人参 玉葱 おくら	精白米 強化米 マヨネーズ ごま そうめん 七夕ゼリー	塩 こしょう 酒 アルミカップ しょうゆ みりん しょうゆ 塩 酒 みりん	○	○
9月	麦御飯 牛乳 鯖の利休焼き 香味和え なすのみそ汁	牛乳 鯖 油揚げ 合わせみそ 煮干～だし	生姜 せん切りたくあん きゅうり キャベツ 人参 人参 玉葱 葱 なす	精白米 強化米 強化麦 ごま ごま	酒 しょうゆ	○	○
10火	ガーリックトースト 牛乳 豚肉ときゅうりの ごまソースかけ ベジタブルスープ ゼリー	牛乳 豚肉 ベーコン 鶏がら～だし	きゅうり 人参 人参 玉葱 チンゲン菜	食パン グラニュー糖 バター ごま 砂糖 じゃが芋 油 さがみかんゼリー	粉末ガーリック 酒 酢 醤油 豆板醤 塩 こしょう しょうゆ	○	○
11水	<b>和食の日</b> 豆腐飯 牛乳 おかか和え 鶏ごぼう汁	牛乳 油揚げ 豆腐 かつお節 鶏肉 煮干～だし	人参 しめじ 枝豆 ほうれん草 もやし ごぼう 人参 玉葱 葱	精白米 強化米 油 砂糖 油	塩 酒 みりん しょうゆ しょうゆ みりん しょうゆ 酒 塩	○	○
12木	ミルクパン 牛乳 ジャージャー麺 手作りしゅうまい 人参とコーンの 甘酢和え	牛乳 豚ミンチ 赤みそ 鶏がら～だし 豚ミンチ	人参 玉葱 チンゲン菜 にんにく きくらげ 玉葱 人参 ホールコーン パセリ	ミルクパン 中華麺 ごま油 砂糖 油 しゅうまいの皮 でん粉 砂糖 砂糖	酒 しょうゆ 塩 ラー油みりんこしょう カキ油 酒 塩 こしょう 塩 酢	○	○
13金	セルフシリアンライス 牛乳 ワンタンスープ キラキラサラダ	牛乳 豚ミンチ 牛ミンチ 豚肉 鶏がら～だし	人参 玉葱 にんにく キャベツ きゅうり トマト 人参 玉葱 きくらげ 葱 パイナップル バナナ みかん もも缶 レモン汁	精白米 強化米 砂糖 油 マヨネーズ ワンタン 油 アガー グラニュー糖	しょうゆ みりん 酒 塩 こしょう 塩 こしょう しょうゆ 酒 白ワイン	○	○
17火	セルフバーガー 牛乳 パスタスープ 野菜サラダ ヨーグルト	牛乳 チキンクリスピー ロースハム 鶏がら～だし ヨーグルト	キャベツ 人参 玉葱 ほうれん草 ホールコーン 人参 キャベツ きゅうり	丸型コッペパン 油 砂糖 マカロニ ごまドレッシング	塩 ケチャップ ソース ワイン 塩 こしょう しょうゆ 酒 こしょう	○	○
18水	<b>カムカム献立の日</b> <b>お楽しみ給食②</b>	牛乳 豚ミンチ 牛乳 鶏がら～だし チーズチップ 小魚	こんにゃく れんこん 玉葱 ごぼう にんにく グリンピース 人参 きゅうり ホールコーン りんごピューレ りんごジュース レモン汁	精白米 強化米 強化麦 カレールウ 油 ドレッシング クールゼリーの素	塩 こしょう ソース 白ワイン カレー粉 こしょう 酢	○	○

平成30年 7月 学校給食献立表

小城市芦刈給食センター

日曜	献立名	赤の食品	緑の食品	黄の食品	調味料	小学校	中学校
		牛乳・卵・魚・肉・海草 大豆・大豆製品	野菜・きのこ・くだもの	穀類・いも類・砂糖・油脂類			
		主に体をつくるものになる	主に体の調子を整えるものになる	主にエネルギーのものになる			
19	ハッピーキャロットの日 メロンパン 牛乳 なす入り ミートスパゲティ ゴーヤ入りツナサラダ ナッツ	牛乳 豚ミンチ 牛ミンチ まぐろ油漬	人参 玉葱 にんにく トマトホール グリーンピース マッシュルーム なす 玉葱 にがうり 人参 きゅうり ホールコーン	メロンパン スパゲティ 油 ハヤシルウ 砂糖 ごまドレッシング ナッツ	塩こしょうソース 赤ワイン ケチャップ トマトピューレ しょうゆ こしょう	○	○

お知らせ

- オリ・パラ給食『タイ』 2日(月)
- 行事食『七夕』 6日(金)
- 和食の日 11日(水)
- 食育の日(ハッピーキャロットの日) 19日(木)
- カムカム献立の日 18日(水)
- お楽しみ給食 3日(火)・18日(水)



おうちでも作ってみませんか？

不足しがちな食物繊維・鉄がいっぱいの豆・豆製品を使った献立です。

豆類には、小豆、いんげん豆、えんどう豆、黒豆、大豆などがあります。これらには、たんぱく質やビタミンB1、カルシウム、食物繊維、鉄分がたくさん含まれています。

学校給食でも豆類や豆製品(豆腐・納豆・厚揚げ・油揚げなど)を使った献立をできるだけ多く取り入れるようにしています。ぜひ、ご家庭でも、豆類や豆製品を料理に積極的に取り入れましょう。

豚肉と大豆のカレー炒め

材料と4人分の分量

作り方

ワンポイントアドバイス

- 豚肉 80g
- 大豆(水煮) 40g
- 玉葱 120g
- ピーマン 20g
- にんにく 1g
- カレー粉 0.4g
- 塩 少々
- こしょう 少々
- トマトケチャップ 30g
- しょうゆ 小1/2
- サラダ油

- ①大豆(水煮)はザルにあげ汁気をきっておく。
- ②玉葱、ピーマンはせん切り、にんにくはみじん切りにする。
- ③鍋に油を熱し、にんにくを香りが出るまで炒め、豚肉を炒める。
- ④玉葱とカレー粉を加えさらに炒める。
- ⑤大豆を加え調味し、ピーマンを加えて仕上げる。

- ・色どりよく仕上げるためにピーマンはゆでておくとよい。



魚すり身のソース焼き

材料と4人分の分量

作り方

ワンポイントアドバイス

- 白身魚すり身 160g
- 卵 8g
- 大豆(冷凍) 40g
- チーズチップ 20g
- 人参 20g
- 玉葱 40g
- キャベツ 40g
- ごぼう 20g
- 青のり 0.5g
- かつお節 1g
- 砂糖 0.4g
- とんかつソース 大1
- マヨネーズ 大1
- サラダ油

- ①人参・玉葱はみじん切り、キャベツはあらせん切りにする。
- ②ごぼうはさがきにし、さっとゆでる。
- ③白身魚のすり身に①と②、卵、解凍した大豆、チーズチップを入れ、よく混ぜる。
- ④青のりとかつお節は、焦がさないように煎っておく。
- ⑤砂糖・とんかつソース・マヨネーズをあわせてソースを作っておく。
- ⑥天板に油を塗り、③を広げ形を整えオープンで焼く。
- ⑦焼きあがったら天板からとり、切り分け上からソースをかけ、青のりとかつお節をかけて仕上げる。

- ・大豆は水煮でもよい。
- ・お好み焼きみたいで、魚が苦手な人でも食べることができます。