



# 7月分 学校給食献立予定表

日	曜	こんだて			食品名			熱量 (Kcal)	たん白質 (g)	
		主食	牛乳	おかず	黄	赤	緑			
				働く力や熱になる食品	血や骨や肉になる食品	体の調子を整える食品	小/中	小/中		
2	月	ごはん	○	みんなのチキンカレー 手作りしそささみカツ 小玉すいか	ごはん、米油、じゃがいも、小麦粉、パン粉	牛乳、鶏もも角切り肉、ささみ切り身	にんにく、たまねぎ、にんじん、セロリ、しそ、小玉すいか	710 884	26.0 31.9	
3	火	ごはん	○	三芳やさいのみそ汁 いわしのかば焼き 三芳産葉だいこんともやしのごま和え	ごはん、じゃがいも、米油、きびざとう、でん粉、白すりごま	牛乳、鶏小間、油揚げ、赤みそ、白みそ、いわしの鰹粉つき	ごぼう、にんじん、しめじ、水菜、長ねぎ、葉だいこん、もやし	672 819	25.7 31.3	
4	水	こどもパン スライス	○	三芳産にんじんだっぶり豆乳*ターヴェ ハンバーグのラタトゥイユソースかけ 枝豆入りごぼうサラダ	こどもパン、じゃがいも、米油、きびざとう、でん粉、白すりごま、白いりごま、卵不使用マヨネーズ	牛乳、鶏小間、豆乳、ハンバーグ、ショルダーハム	たまねぎ、にんじん、にんじんペースト、パセリ、生姜、にんにく、なす、ズッキーニ、ピーマン、トマト、トマトピューレー、バジルペースト、えだ豆、ごぼう、きゅうり	624 812	25.6 32.7	
5	木	ピタパン	○	ミーゴレン~マレー風海鮮焼きそば~ サテー~マレー風焼き鶏~ あんにな豆腐	ピタパン、米油、むし中華麺、黒ざとう、きびざとう、杏仁豆腐	牛乳、シーフードミックス(えび・いか・ほたて)、鶏切り身	にんじん、たまねぎ、たけのこ、もやし、キャベツ、チンゲンサイ、にんにく、生姜、甘夏、パイン、白桃	708 848	29.9 35.0	
6	金	酢めし	○	七タ汁 いかスティック(2個) ふるさと漬け パック焼のり パック納豆 パック練り梅(中学のみ)	酢めし、そうめん、米油、白いりごま	牛乳、鶏小間、かまぼこ、うずら卵、いかスティック、焼きのり、納豆	にんじん、オクラ、こまつな、長ねぎ、せん切りたくあん、きゅうり、キャベツ、練り梅(中学のみ)	630 762	26.9 31.9	
9	月	中華麺	○	野菜入りみそラーメン汁 大学かぼちゃ ささみ入り海そうサラダ ★卓上たまねぎドレッシング	中華麺、米油、黒ざとう、黒いりごま、水あめ	牛乳、豚小間、赤みそ、白みそ、海そうミックス、ささ身	生姜、にんにく、にんじん、たまねぎ、もやし、メンマ、キャベツ、長ねぎ、かぼちゃ、水菜、きゅうり、ホールコーン	645 795	23.1 27.9	
10	火	ごはん	○	三芳じゃが豚キムチ あじの梅みそ焼き 切り干し大根のカレー炒め	ごはん、じゃがいも、米油、きびざとう	牛乳、豚小間、あじの梅みそ漬、鶏小間(むね)	生姜、にんじん、たまねぎ、しらたき、はくさいキムチ、ニラ、切り干し大根、ピーマン	660 801	29.1 35.1	
11	水	ごはん	○	オクラ汁 豚肉のかりん揚げ 三芳産にんじんしりしり	ごはん、でん粉、米油、きびざとう、白いりごま	牛乳、木綿豆腐、油揚げ、かまぼこ、赤みそ、白みそ、豚肩ロース肉、まぐろ油漬、いりたまご	にんじん、たまねぎ、えのきだけ、オクラ、生姜	727 887	28.0 33.4	
12	木	ごはん	ジュ ユ コス	三芳産チンゲン菜入りトックスープ いか入りチヂミ 三芳産小松菜入りピビンパの具	ごはん、トック、でん粉、ごま油、きびざとう、白いりごま、米油	鶏小間(むね)、チヂミ、豚ももせん切り肉	りんごジュース、にんじん、たまねぎ、干しいたけ、しめじ、チンゲンサイ、キャベツ、生姜、にんにく、大豆もやし、メンマ、こまつな	642 805	22.0 28.2	
13	金	フラワーロール	○	エルテンスープ ローストポーク 三芳産じゃがいもとにんじんの ヒュッツポット	フラワーロール、米油、きびざとう、水あめ、じゃがいも、バター	牛乳、鶏小間、ウインナー、豚切り身	たまねぎ、セロリ、にんじん、キャベツ、パセリ、えんどう豆、生姜、にんにく、アップルソース	608 776	27.4 33.4	
17	火	パインパン	○	三芳産モロヘイヤのABCスープ 白身魚のマリネ 三芳産水菜とベーコンのソテー	パインパン、アルファベットマカロニ、でん粉、米油、きびざとう	牛乳、鶏小間、白身魚角切、澱粉付き、ベーコン	たまねぎ、マッシュルーム、トマト、モロヘイヤ、セロリ、にんじん、ピーマン、にんにく、ホールコーン、水菜、さやいんげん	602 779	25.2 31.7	
18	水	麦ごはん	○	夏野菜カレー 三芳産小松菜とエリンギの炒めもの 冷凍みかん	麦ごはん、米油	牛乳、豚小間、スキムミルク、鶏ひき肉	にんにく、たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、なす、トマト、赤ピーマン、セロリ、エリンギ、もやし、こまつな、みかん	686 874	23.3 28.4	
12回	※献立は材料の都合で若干変更もあります。 ★印は、クラスに1本ずつ配ります。●印は、学校直送です。 今月使用予定の三芳町でとれた食品は、太字で記載してあります。							平均栄養量	660 820	26.0 31.7
							基準栄養量	640 820	24.0 30.0	

## 給食だより

# MIYOSHI オリンピアド 給食~三芳町と親交のある2つの国~

今年の4月に、三芳町が2020年に開催される東京オリンピック・パラリンピック競技大会のホストタウンに決まりました。三芳町が迎えることになった国は“オランダ”です。これを記念して、今月の給食には“オランダ料理”が登場します。そして、以前から国際理解教育の一環として中学生海外派遣を実施し、さらには昨年姉妹都市提携を結んだ「ペタリンジャヤ市」のある国、“マレーシア”の料理も登場します。そこで、今月登場する世界の料理を取り入れた献立を紹介します。

※ホストタウン.....地方創生の推進を目指す政府の取り組みで、2020年東京オリンピック・パラリンピックにおける事前合宿の誘致や参加国・地域との交流事業などを担う自治体。

## オランダ



西ヨーロッパに位置する土地の低い国です。国土の1/4が干拓地(浅い海や湖などの水を抜き取って、人工的に作った土地)で、水をくみ上げる役割である“風車”のある景色が有名ですね。冬が長いオランダの伝統料理には、冬の寒さで冷えた体をほっとくつろがせてくれる温かい家庭料理が多いようです。それでは、今月の給食に登場するオランダ料理を紹介します!

7/13(金)

- ~MENU~  
 フラワーロール  
 牛乳  
 エルテンスープ  
 ローストポーク  
 三芳産じゃがいもとにんじんのヒュッツポット



### ●フラワーロール

▶世界最大の花市場があるオランダにちなんで、花の形をしたパンを提供します。



### ●エルテンスープ

▶ウインナーや野菜がゴロゴロ入ったえんどう豆のスープ。オランダの「おふくろの味」として家庭でよく食べられているようです。本場オランダでは、えんどう豆がつぶれるまで長時間かけて煮込みます。

### ●ヒュッツポット

▶じゃがいも、玉ねぎ、にんじんをゆでてつぶしたものに、牛肉の煮込みまたはベーコンを添えた料理です。今回給食では、牛肉の煮込みではなく“ローストポーク”を主菜として付け合わせます。酪農が盛んなオランダにちなんで、バターや牛乳を加えて成長期に必要なカルシウムもとれる一品にしました。

## マレーシア



マレー半島南部とボルネオ島北部から成る国です。多民族国家であるマレーシアでは、マレーシア・中国・インド3国の料理が混在し、さらにマレーシア料理と中華料理を融合した料理も味わえます。それでは今月の給食に登場するマレーシア料理を紹介します!

7/5(木)

- ~MENU~  
 ピタパン  
 牛乳  
 ミーゴレン  
 ~マレー風海鮮焼きそば~  
 サテー  
 ~マレー風焼き鶏~  
 あんにん豆腐



### ●ミーゴレン ~マレー風海鮮焼きそば~

▶野菜やシーフードをオイスターソース等で炒めたピリ辛の焼きそばです。本場マレーシアでは目玉焼きが乗せられている事が多いようです。暑い夏に食欲をかき立てる一品ですね。

### ●サテー ~マレー風焼き鶏~

▶数種類のスパイスで下味をつけた鶏肉を串に刺して焼いた、マレー風の焼きとりです。本場マレーシアでは甘辛のピーナッツソースを付けていただきます。※給食では串に刺さず、ピーナッツソースは付けません。

### ●あんにん豆腐

▶給食でもよく登場する中華料理のデザートです。スパイスの効いたマレーシア料理の刺激を癒してくれる一品として付け合わせました。