



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 | |
| 1 | 木 | ごはん | ○ | トマトとレタスのABCスープ 豆乳クリームコロッケ ガパオライスの具 | ごはん、米油、アルファ ベットマカロニ、きび ぎとう | 牛乳、鶏小間、豆乳クリーム コロッケ、鶏ひき肉、豚ひき 肉 | たまねぎ、トマト、レタス、セロリ、 にんにく、しめじ、ピーマン、赤ピー マン、バジルペースト | 684 836 | 24.5 29.8 | |
| 2 | 金 | ごはん | ○ | 肉じゃが(カレー味) かんぱちの照り焼き 小玉すいか | ごはん、米油、じゃが いも、きびぎとう | 牛乳、豚小間、さつま揚 げ、かんぱちの照り焼き | にんじん、たまねぎ、こんにゃ く、さやいんげん、小玉すいか | 635 778 | 30.3 36.1 | |
| 5 | 月 | ごはん | ○ | キムチ豚汁 あじの塩こうじ焼き 鶏肉とごぼうのきんぴら | ごはん、米油、じゃが いも、きびぎとう | 牛乳、豚小間、赤みそ、白み そ、あじの塩麹漬、鶏ひき 肉 | にんじん、だいこん、たまねぎ、しめ じ、はくさいキムチ、長ねぎ、ごぼ う、干しいたけ、糸こんにゃく | 603 737 | 28.2 34.6 | |
| 6 | 火 | ピタパン マレーシア給食 | ○ 中学 250ml | 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 | ピタパン、米油、蒸し 中華麺、黒ごとう、き びぎとう、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、みかん缶、りんご缶 | 645 834 | 29.2 37.4 | |
| 7 | 水 | ごはん 七夕献立 | ○ | 三芳産こまつな入り七夕汁 揚げかぼちゃのそぼろあんかけ 五目ごはんの具 ●七夕ゼリー | ごはん、そうめん、米 油、きびぎとう、でん 粉、七夕ゼリー | 牛乳、鶏小間、かまぼこ (星型)、うずら卵、豚ひ き肉、油揚げ | にんじん、オクラ、こまつな、長 ねぎ、かぼちゃ、生姜、ごぼう、 干しいたけ、さやえんどう | 708 846 | 25.3 30.5 | |
| 8 | 木 | ごはん | ○ | 厚揚げ入りマーボーなす 揚げぎょうざ(2個) 鶏もやし炒め | ごはん、米油、きびぎ とう、でん粉、ラー 油、ごま油 | 牛乳、豚ひき肉、厚揚げ、 赤みそ、ぎょうざ、鶏小間 | にんにく、生姜、長ねぎ、にんじん、 たまねぎ、たけのこ、干しいたけ、 なす、もやし、キャベツ、ニラ | 723 916 | 28.5 34.5 | |
| 9 | 金 | ごはん | ○ | かぼちゃのみそ汁 鶏の塩から揚げ(小学1個・中学2個) 三芳産小松菜と高野豆腐の炒め物 | ごはん、でん粉、米 油、きびぎとう | 牛乳、豚小間、白みそ、赤 みそ、鶏切り身、豚ひき 肉、高野豆腐 | だいこん、しめじ、かぼちゃ、長 ねぎ、生姜、にんにく、にんじ ん、こまつな | 636 827 | 28.3 38.7 | |
| 12 | 月 | ごはん | ○ | 三芳産モロヘイヤのスープ ハンバーグのラタトゥイユソースかけ ほたてのみそバター炒め | ごはん、米油、でん粉、 きびぎとう、バター | 牛乳、鶏小間、木綿 豆腐、ハンバーグ、 ほたて、白みそ | にんじん、たまねぎ、干しいたけ、モロヘ イヤ、セロリ、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、バジルパ ースト、キャベツ、ホールコーン、さやいんげん | 626 836 | 28.3 38.7 | |
| 13 | 火 | わかめごはん | ○ | オクラ汁 いわしのかば焼き 三芳産にんじんしりしり | わかめごはん、米油、 きびぎとう、でん粉 | 牛乳、鶏小間、木綿豆腐、油揚げ、赤み そ、白みそ、いわしの澱粉つき、まぐろ 油漬、炒り卵 | たまねぎ、えのきだ け、オクラ、にんじん | 656 886 | 28.3 37.9 | |
| 14 | 水 | 埼玉産 地粉うどん | ○ | 三芳産こまつな入り肉南蛮汁 メンチカツ とうもろこし | 地粉うどん、米油 | 牛乳、鶏小間、油揚げ、か まぼこ、メンチカツ | にんじん、たまねぎ、長ねぎ、こ まつな、とうもろこし | 655 790 | 26.9 32.3 | |
| 15 | 木 | フラワー ロール オランダ給食 | ○ ヨー グル ト | エルテンスープ~えんどう豆のスープ~ ローストポーク ヒュッツポット ~牛乳入りじゃがいものつぶし煮~ | フラワーロール、米 油、きびぎとう、水あ め、じゃがいも、パ ター | ヨーグルト、鶏小間、 ウインナー、豚切り身、牛 乳 | たまねぎ、にんじん、セロリ、え んどう豆、キャベツ、パセリ、生 姜、にんにく、アップルソース | 600 766 | 26.8 33.2 | |
| 16 | 金 | 麦ごはん | ○ | 夏野菜カレー フランクフルト 冷凍みかん | 麦ごはん、米油 | 牛乳、鶏小間、スキムミル ク、フランクフルト | 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、チャツネ、セロリ、みかん | 727 933 | 25.2 31.2 | |
| 12回 | ※献立は材料の都合で若干変更もあります。 ●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 | 658 832 | 27.5 34.6 |
| | | | | | | | 基準栄養量 | 650 830 | 26.0 34.0 | |

給食だより

学校給食費(7月分) 口座振替日は8月2日(月)です。 ☆給食費はすべて食材費です。ご理解ご協力をお願いします。



6日(火)と15日(木)は MIYOSHI オリンピアド給食!

7月23日に東京オリンピック、8月24日には東京パラリンピックが開幕します。大会前には、オランダから女子柔道チームが、マレーシアからはアーチェリーと陸上の選手がホストタウンである三芳町にやってきます。オリンピック給食を食べてオランダとマレーシアを応援しましょう!

マレーシア

- 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の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に仕上げます。
- 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。

オランダ

- 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です。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。

- 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く、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。
- 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をとれる一品に仕上げます。

●6日(火) マレーシア
●15日(木) オランダ
給食で海外の味を楽しもう!!

夏休みも 早寝・早起き・朝ごはん で元気に過ごそう!

さて、もうすぐ待ちに待った夏休みです。休みが続くと、ダラダラと夜ふかしをしてしまったり、寝坊して朝ごはんを食べられなかったり、生活リズムが崩れやすくなります。学校があるときと同じように、早寝・早起きを心がけて、朝・昼・夕の3回の食事をしっかりとることが大切です。

| | | |
|---|--|-------------------|
| 夏休みの食生活 気をつけたいポイント な んでも食べて丈夫な体をつくろう つ め(冷)たいものとり過ぎに気をつけよう | や さい(野菜)をしっかり食べよう す いばん(水分)補給をこまめにしよう | み んなで食事をする機会をつくろう |
|---|--|-------------------|

2日(金)提供の「かんぱち」について

昨今の新型コロナウイルス感染症の影響により、様々な分野で食品ロスが出ています。その救済策として農林水産省が「国産農林水産物等販売促進緊急対策」を設けています。その一環となる事業において、「かんぱち」を三芳町の学校給食で使用できるようになりました。鹿児島県の海で大切に育てられたかんぱちです。給食で食べる機会の少ない魚です。おいしくいただきます!

●かんぱち●

夏が旬ですが、1年を通しておいしく食べられるお魚です。たんぱく質やカリウムの他にも、脳の働きを活性化させる「DHA」を多く含んでいます。

7月の給食には夏が旬のあじやいわしもやるよ。お楽しみに!!

より詳しい情報はHPへ

様々な情報がご覧いただけます。

- *食材産地・放射性物質測定結果
- *献立予定表(給食の写真)
- *家庭向け給食レシピ集 など

携帯電話で二次元コードを読み取るとアクセスできます。