



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 働く力や熱になる食品	赤 血や骨や肉になる食品	緑 体の調子を整える食品		
1月	ごはん	○	三芳産にんじん入り夏野菜カレー チキンナゲット (小学2個・中学3個) 小玉すいか	ごはん、米油	牛乳、鶏角切り肉、スキム ミルク、チキンナゲット	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、小玉すいか	758 977	24.8 30.9
2火	ごはん	○	高野豆腐とわかめのみそ汁 [小学:ちくわの元気揚げ 中学:ちくわの二色揚げ (元気・磯辺) そぼろごはんの具	ごはん、米油、じゃが いも、小麦粉、きびざ とう	牛乳、鶏小間、油揚げ、高 野豆腐、わかめ、赤みそ、 白みそ、カットちくわ、あ おのり、豚ひき肉	えのきだけ、長ねぎ、 にんじん 、パ セリ、たまねぎ、生姜、えだ豆	659 880	32.3 44.0
3水	ごはん	○	三芳産小松菜入りかぼちゃのみそ汁 ミートボールの甘酢あん (小学2個・中学3個) 三芳産にんじん入りごぼうサラダ	ごはん、白すりごま、 白いりごま、卵不使用 マヨネーズ	牛乳、豚小間、白みそ、赤 みそ、ミートボールの甘酢 あん、まぐろ油漬け	だいこん、しめじ、かぼちゃ、 こま つな 、ごぼう、 にんじん 、えだ豆	599 762	23.6 30.3
4木	ごはん	○	トマトとレタスのABCスープ ポテトコロケ ジャンバラヤの具	ごはん、米油、アル ファベットマカロニ、 ポテトコロケ	牛乳、鶏小間、豚小間	にんじん 、たまねぎ、トマト、レタ ス、にんにく、ホールコーン、ピー マン	657 794	22.2 26.3
5金	ごはん 7日(日) セタ	○	三芳産小松菜入りセタ汁 さばの塩焼き ●セタゼリー 三芳産にんじんしりしり	ごはん、そうめん、米 油、セタゼリー	牛乳、豚小間、かまぼこ (星型)、さばの切り身、 まぐろ油漬け、炒り卵	にんじん 、オクラ、 こまつな 、長ね ぎ	611 750	29.4 36.5
8月	フラワー ロール MIYOSHIオリンピック給食 ～オランダ給食～	○	エルテンスープ～えんどう豆のスープ～ ケベリング～タラのフライ～ ヒュッツポット～牛乳入りじゃがいものつぶし煮～ ★卓上タルタルソース	フラワーロール、米 油、じゃがいも、パ ター、タルタルソース	牛乳、鶏小間、ウインナー、 たらフリッター	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	600 764	22.3 27.3
9火	ごはん (中学のみ センター炊き)	○	三芳産にんじん入り肉じゃが メンチカツ 冷凍みかん	ごはん、米油、じゃが いも、きびざとう	牛乳、豚小間、メンチカツ	生姜、 にんじん 、たまねぎ、しらた き、さやいんげん、みかん	695 961	24.6 32.4
10水	ごはん	○	三芳産にんじん入りジュリエンスープ ハンバーグのラタトゥイユソースかけ ウインナーピラフの具	ごはん、米油、きびざ とう	牛乳、豚せん切り肉、ハン バーグ (小麦あり)、ウイ ンナー	にんじん 、たまねぎ、だいこん、キャ ベツ、さやいんげん、セロリ、にんにく、な す、スライスピーマン、トマト、トマトピューレ、パ ジールペースト、マッシュルーム、ホールコーン、パセリ	660 799	27.0 31.8
11木	ごはん	○	三芳産にんじん入りオクラ汁 鶏のから揚げ (小学1個・中学2個) 切り干し大根の和風マヨ和え	ごはん、でん粉、米 油、卵不使用マヨネー ズ	牛乳、豚小間、木綿豆腐、 油揚げ、白みそ、赤みそ、 鶏切り身、まぐろ油漬け	にんじん 、たまねぎ、えのきだけ、 オクラ、生姜、切り干し大根、赤 ピーマン、きゅうり、ゆかり	645 826	28.9 38.3
12金	ごはん MIYOSHIオリンピック給食 ～マレーシア給食～	○	アヤム・ポンテ～鶏肉の煮込み～ イカン・ゴレン～魚のから揚げ～ サクル・ゴレン～えび入り野菜炒め～	ごはん、米油、じゃが いも、きびざとう、こ ま油、でん粉	牛乳、鶏角切り肉、赤み そ、あじ濃粉つき、えび	生姜、にんにく、たまねぎ、たけの こ、干ししいたけ、小ねぎ、トマト ピューレー、もやし、 にんじん 、は くさい、ピーマン	665 830	31.0 38.7
16火	コッペパン	○ ミルク	三芳産モロヘイヤのスープ 豆乳クリームコロケ スラッピージョー	コッペパン、でん粉、 米油、小麦粉	コーヒーミルク、鶏小間、 木綿豆腐、豆乳クリームコ ロケ、豚ひき肉	にんじん 、たまねぎ、干ししいた け、 モロヘイヤ 、トマトピューレー	654 828	27.3 34.7
17水	埼玉産 地粉うどん	○ 中学 250mL	肉南蛮汁 厚焼きたまご 三芳産えだまめ	地粉うどん、米油	牛乳、豚小間、油揚げ、な ると、厚焼きたまご	にんじん 、たまねぎ、長ねぎ、 こま つな 、 えだまめ	598 797	28.7 37.6
12回	※献立は材料の都合で若干変更もあります。 ★印：クラスに1本。 ●印：学校直送。 太字：今月使用予定の三芳産食材。						平均栄養量 831	26.8 34.1
							基準栄養量 830	26.0 34.0

給食だより 学校給食費 (7月分) 口座振替日は 7月31日(水)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。



しだいに暑い日が増えてきました。ミニトマトを育てている学校も多いのではないのでしょうか。夏の日差しを浴びて、緑色だったトマトの実が真っ赤に色づいてくると嬉しくなりますね。そんなトマトの赤色には、夏に負けないパワーをくれる栄養素がふくまれています。赤色のもとは「リコピン」という栄養素です。夏の紫外線でダメージを受けた肌を健康に保ったり、喉や鼻の粘膜を健康に保つことで風邪や病気から体を守ったりする働きがあります。旬を迎えるトマトを給食ではスープに入れて提供予定です。調理員がひとつひとつ丁寧に湯むきをします。湯むきをすることで、スープのだしを吸いやすくなり、さらに舌触りがよい仕上がりになります。



今年の夏は「パリオリンピック・パラリンピック」が開催されます。三芳町は、東京オリンピック・パラリンピックでオランダのホストタウンになり、オランダの女子柔道選手やオランダの人たちと友好を深めてきました。さらに、マレーシアとも共生社会ホストタウンとして、ペタリングジャヤ市のみなさんやマレーシアの人々と、交流をしています。それに関連し、7月に提供する「MIYOSHIオリンピック給食」について紹介します。

<p>◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆ 8日(月) オランダ給食 ◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆</p> <p>エルテンスープ ～えんどう豆のスープ～</p> <p>ウインナーや野菜が入ったえんどう豆のスープです。オランダでは「おふくろの味」としてよく食べられています。</p>	<p>◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆ 12日(金) マレーシア給食 ◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆</p> <p>ケベリング ～タラのフライ～</p> <p>オランダでよく食べられているスナックです。タラを小麦粉の衣で揚げて、タルタルソースやにんにくの効いたソースにつけて食べます。</p>	<p>◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆ 12日(金) マレーシア給食 ◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆</p> <p>ヒュッツポット ～牛乳入りじゃがいものつぶし煮～</p> <p>じゃがいも、玉ねぎ、にんじんを茹でてつぶして作ります。酪農が盛んなオランダにちなみ、バターや牛乳をたっぷり使って作りました。</p>	<p>◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆ 12日(金) マレーシア給食 ◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆</p> <p>アヤム・ポンテ ～鶏肉の煮込み～</p> <p>中国醤油やタオチオ(豆みそ)で鶏肉とじゃがいもを煮込んだ料理です。給食ではしょうゆとみそで味を調えます。日本の肉じゃがに近い味わいです。</p>	<p>◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆ 12日(金) マレーシア給食 ◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆</p> <p>イカン・ゴレン ～魚のから揚げ～</p> <p>魚を丸ごと揚げた料理で、チリソース(サンバル)をかけて食べるのが主流です。給食ではあじの切り身にチリソースをかけます。</p>	<p>◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆ 12日(金) マレーシア給食 ◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆</p> <p>サクル・ゴレン ～えび入り野菜炒め～</p> <p>シンプルな野菜炒めで、マレーシアでは空芯菜がメインの炒め物です。給食では、白菜やピーマンなどとえびと一緒に炒めます。</p>
--	---	---	---	--	---

17日(給食最終日)に、三芳町で採れた「えだまめ」を初めて提供します。4月に地元の農家の方に種を植えてもらい、大切に育てていただきました。えだまめは、大豆を若いうちに収穫したものです。今では、えだまめ専用の品種が作られるほど人気の野菜になりました。海外でも「EDAMAME」として親しまれているそうです。えだまめには、鉄や葉酸といった貧血予防に効果的な栄養素が大豆より多くふくまれます。ぜひ、ご家庭でも旬の食材を楽しんでみてはいかがでしょうか。

○初めて食べる食材で、食物アレルギーを発症してしまうことがあります。安心して給食時間を過ごしていただくためにも、給食で初めて食べる食材がある場合は、体調のよい時に、まずは、家庭で食べることをおすすめします。

給食センターホームページもぜひご覧ください!

※献立予定表(給食の写真)
※家庭向け給食レシピ集
※食育動画(YouTube)など