



# 7月よていこんだてひょう(小学校)

石巻市河北学校給食センター

日	曜日	スプーン	こんだてめい		主な材料名と3つのはたらき			栄養価 エネルギー たんぱく質 脂肪 塩分	備考 (給食止め等)	
					赤のなかま	緑のなかま	黄色のなかま			
					血や肉や骨になる食べもの	からだの調子をよくし病気を防ぐ食べもの	はたらく力や熱になる食べもの			
1	水	○	ココアパン	バーベキューチキン チリコンカン ジュリアンヌスープ	牛乳 豚肉 鶏肉 大豆 いんげん豆	セロリ にんじん 玉ねぎ キャベツ えのきたけ スリムねぎ パイン にんにく トマト	パン はちみつ サラダ油 砂糖	655 33.7 25.3 2.6 606		
2	木		ごはん	ほしがたハンバーグてりやきソース ごもくきんぴら なすのみそしる	牛乳 厚揚げ みそ 鶏肉 大豆 豚肉 さつまあげ	大根 しめじ なす 長ねぎ 玉ねぎ ごぼう にんじん れんこん こんにゃく	ごはん 砂糖 でんぷん ごま油 ごま	22.8 16.3 2.4 659		
3	金		ごはん	あげしそぎょうざ(2こ) かんこくふうにくじゃが ピリからチゲふうスープ	牛乳 パラバーコン あさり みそ 豆腐 豚肉 鶏肉 大豆	にんにく にんじん 白菜 大根 長ねぎ しょうが チンゲンサイ キャベツ しそ 玉ねぎ こんにゃく にら	ごはん ごま油 パン粉 小麦粉 大豆油 サラダ油 じゃがいも 砂糖 ごま	23.6 22.7 2.6	大谷地小 北上小2~6年 北上小1年試食会	
6	月		ごはん かつお ぶりかけ	れんこんつくねガーリックソース(2こ) ひじきときりほしだいこんのいりに えのきととうふのみそしる	牛乳 豆腐 みそ 鶏肉 たまご 大豆 ひじき さつまあげ かつお節 のり 青のり	大根 えのきたけ 小松菜 玉ねぎ れんこん 枝豆 にんにく にんじん 切干大根	ごはん じゃがいも 油ふん パン粉 でんぷん 大豆油 砂糖 サラダ油 ごま油 ごま 小麦粉	664 25.6 20.3 3.2	雄勝小	
7	火		ごはん	ほしがたコロッケ キャベツとぶたにくのいたためもの たなばたうめんじる ★たなばたデザート 	牛乳 鶏肉 豚肉	にんじん しめじ オクラ しいたけ 長ねぎ 玉ねぎ キャベツ もやし ピーマン	ごはん 白石温麺 じゃがいも 砂糖 パン粉 小麦粉 大豆油 サラダ油 ソーダゼリー	620 20.9 18.0 2.2	飯野川小	
8	水	○	せわり げんえん ソフト パン	やきそば ウィンナーケチャップかけ レモンゼリーいりフルーツミックス	牛乳 豚肉 ウィンナー	しょうが にんじん 玉ねぎ もやし キャベツ ピーマン みかん パイン もも	パン サラダ油 焼きそば麺 ナタデココ レモンゼリー	621 21.0 24.0 2.6	飯野川小5年 桃生小	
9	木		ごはん	あじのこうみからあげ ブロッコリーとえびのしおいため レタスとたまごのスープ	牛乳 豆腐 たまご あじ みそ えび	にんじん 玉ねぎ 長ねぎ リーフレタス しょうが にんにく パプリカ ブロッコリー きくらげ	ごはん でんぷん ごま油 ごま 砂糖 大豆油	627 27.5 20.0 2.5		
10	金	○	むぎ ごはん	なつやさいカレー ココロおんやさいサラダ/パッド'レツツク' れいとうパイン	牛乳 豚肉 チーズ スキムミルク 白いんげん豆	にんにく しょうが なす にんじん 玉ねぎ りんご かぼちゃ スズキカーニ ブルーベリー キャベツ コーン 枝豆 パイン	ごはん 押麦 サラダ油 じゃがいも ドレッシング	648 20.9 19.9 2.4		
13	月		ごはん	とりにくのマスタードやき キャベツのソテー まめとやさいのスープ ★ヨーグルト	牛乳 大豆 いんげん豆 鶏肉 パラバーコン ヨーグルト	ごぼう にんじん 玉ねぎ 大根 れんこん 水菜 キャベツ しめじ ピーマン	ごはん サラダ油	621 26.7 17.4 2.4		
14	火		ごはん	あかうおのバンバンジーソース ぶたにくとごぼうのちゅうかいため もやしじる	牛乳 鶏肉 みそ 赤魚 豚肉	にんじん 玉ねぎ もやし コーン しょうが 長ねぎ にんにく ごぼう こんにゃく いんげん	ごはん じゃがいも でんぷん 大豆油 砂糖 ごま油 ごま サラダ油	634 25.1 20.8 2.9		
15	水	○	ミルク パン	ツナオムレツ ペペロンチーノふうソテー コーンポタージュ	牛乳 白いんげん豆 チーズ スキムミルク たまご ツナ ウィンナー	玉ねぎ コーン パセリ にんにく ブロッコリー	パン バター 砂糖 生クリーム 大豆油 オリーブ油 パンネ じゃがいも	685 25.3 30.2 2.6		
16	木	○	むぎ ごはん	ドライカレー わかめスープ あんにととうふいりフルーツミックス 	牛乳 豆腐 わかめ 豚肉 大豆 チーズ 寒天 豆乳 練乳	白菜 たもぎたけ 長ねぎ にんにく しょうが みかん にんじん 玉ねぎ レーズン ピーマン パプリカ トマト パイン もも	ごはん 押麦 サラダ油 砂糖	630 25.0 17.1 2.2		
17	金		第一学期終業式(全校給食止め)							全小学校

※牛乳は毎日つきます。 ※都合により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。 ☆材料について詳しく知りたい方は給食センターへお問い合わせください。

★：業者からの直接配送です。冷蔵庫で保管をお願いします。(北上小・雄勝小は給食センターから配送)【石巻市河北学校給食センター：TEL0225-62-2354】

### 【今月の地場産物《宮城県産》】

・ごはん ・押麦 ・たまご ・とうふ ・長ねぎ ・わかめ ・油ふ  
・パン ・豚肉 ・牛乳 ・白石温麺 ・ヨーグルト ・きくらげ

### 【今月の地場産物《石巻産》】

・みそ ・しょうゆ ・さつまあげ  
・焼きそば麺 ・小松菜 ・スリムねぎ ・パプリカ

## 一品増やそう 野菜料理!



## 「韓国風肉じゃが」

材料【4人分】

・豚肉 . . . 40g  
・にんにく . . . 1かけ  
・玉ねぎ . . . 80g  
・にんじん . . . 30g  
・じゃがいも . . . 160g  
・糸こんにゃく . . . 60g  
・蒸し大豆 . . . 20g  
・長ねぎ . . . 50g  
・にら . . . 20g

《調味料》

・サラダ油 . . . 小さじ1/2  
・砂糖 . . . 小さじ2  
・しょうゆ . . . 小さじ2  
・トウバンジャン . . . 小さじ1/5  
(お好みで)  
・白すりごま . . . 小さじ1

～作り方～

- ① 豚肉は食べやすい大きさに切る、にんにくはすりおろす、玉ねぎはスライス、にんじんはちょう切り、じゃがいもは角切り、長ねぎは小口切り、にらは1cm幅に切っておく。
- ② 糸こんにゃくは食べやすい長さに切り、ゆでしておく。
- ③ 鍋にサラダ油を入れ、にんにく、豚肉を入れて炒める。
- ④ 豚肉の色が変わったら、玉ねぎ、にんじん、じゃがいも、糸こんにゃくを炒める。具がひたるくらいの水(分量外)を入れて煮る。
- ⑤ 材料に火が通ったら蒸し大豆、砂糖、しょうゆ、トウバンジャンを入れてさらに煮込む。
- ⑥ 具に味がついたら、白すりごま、長ねぎ、にらを加えて混ぜ、火を止める。フタをして、長ねぎ、にらがしんなりしたら完成です。