

# 7月の予定献立表(小学校)

石巻市住吉学校給食センター

曜日	スプーン	献立名	おもなざいりょうと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)
			あかのなかま	みどりのなかま	きいろのなかま		
			ちやにくやほねに なるたべもの	からだのちようしをよくし びようきをふせくたべもの	はたらくちからや ねつになるたべもの		
1水	○	ミルクパン ぎゅうにゅう どりにくのマスタードやき ラタトゥイユ はくさいのスープに ココアぎゅうにゅうのもと	牛乳 鶏肉 バラベーコン	にんじん 玉ねぎ バセリ パプリカ スッキーニ かぼちゃ トマト セロリ にんにく はくさい なす	ミルクパン 砂糖 サラダ油 オリーブ油 ココア牛乳の素	609 kcal 26.3 g 24.0 g 2.9 g	
2木		ごはん のりごま ふりかけ ぎゅうにゅう ほしがたハンバーグてりやきソース くるこショウかおるにくじゃが なすのみそしる	牛乳 豚肉 豆腐 みそ 鶏肉 あおさ のり かつお節	にんじん 玉ねぎ 長ねぎ こんにゃく いんげん キャベツ なす トマト にんにく しょうが	ごはん でん粉 砂糖 サラダ油 三温糖 油麩 じゃがいも ごま 小麦粉	612 kcal 24.6 g 14.1 g 2.8 g	
3金		ごはん ぎゅうにゅう あげしそぎょうざ(2こ) チンゲンさいのかきあぶらいため ピリからチゲふうスープ	牛乳 みそ 豆腐 ハム 豚肉 あさり 鶏肉	にんじん はくさい いら 玉ねぎ たいこん もやし しょうが にんにく しそ 長ねぎ キャベツ りんご チンゲンサイ	ごはん 砂糖 パン粉 小麦粉 大豆油 ごま油 でん粉	662 kcal 23.9 g 22.1 g 2.7 g	
6月		ごはん ぎゅうにゅう ずんだひじきつくねガーリックソース きりぼしだいこんのいりに えのきのみそしる	牛乳 ひじき 鶏肉 さつま揚げ 油揚げ 豆腐 みそ	スリムねぎ にんにく にんじん えだまめ こんにゃく 切干大根 はくさい えのきたけ 玉ねぎ しょうが	ごはん でん粉 砂糖 サラダ油 じゃがいも まめふ パン粉	621 kcal 23.0 g 18.8 g 2.6 g	
7火		ごはん ぎゅうにゅう ほしのコロッケ チリコンカン たなばたうーめんじる ★◆たなばたデザート	牛乳 豚肉 鶏肉 チーズ 油揚げ 大豆 いんげん豆	にんじん オクラ 玉ねぎ にんにく トマト 長ねぎ えのきたけ	ごはん 大豆油 砂糖 じゃがいも オリーブ油 小麦粉 パン粉 でん粉 うーめん セタデザート	655 kcal 23.6 g 19.3 g 2.2 g	
8水	○	せわりげん えんソフト パン ぎゅうにゅう やきそば ポイルウイナーケチャップソース ◆ゼリーいりフルーツミックス	牛乳 豚肉 ウイナー	しょうが 玉ねぎ トマト にんじん キャベツ 黄桃 もやし ピーマン みかん	ソフトパン サラダ油 焼きそば麺 砂糖 ゼリー	631 kcal 25.5 g 20.7 g 3.2 g	
9木		ごはん ぎゅうにゅう あかうおのパンパンジーソース やさいのちゆうかいため レタスとたまごのスープ	牛乳 赤魚 豚肉 豆腐 たまご	玉ねぎ しょうが 長ねぎ キャベツ もやし コーン はくさい なめこ レタス にんじん ピーマン	ごはん 大豆油 でん粉 ごま ごま油 砂糖 サラダ油	616 kcal 25.1 g 19.6 g 2.0 g	
10金	○	むぎごはん ぎゅうにゅう なつやさいかレー おんやさいサラダ ◆れいとうパン	牛乳 鶏肉 チーズ スキムミルク	玉ねぎ にんにく りんご しょうが にんじん なす コーン キャベツ パイン かぼちゃ ブルーン えだまめ ブロッコリー	ごはん サラダ油 じゃがいも 押し麦 ドレッシング	627 kcal 21.2 g 15.7 g 2.6 g	
13月		ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのバーベキューソース いんげんとコーンのソテー くきわかめのスープ	牛乳 豚肉 豆腐 ハム わかめ 魚肉ソーセージ	玉ねぎ パイン にんにく にんじん キャベツ ぶなしめじ えのきたけ コーン いんげん はくさい スリムねぎ	ごはん サラダ油 ごま油 じゃがいも はちみつ	618 kcal 26.1 g 20.9 g 2.1 g	
14火		ごはん ぎゅうにゅう あじのこうみあげ ごぼうとぶたにくのいために すましじる	牛乳 あじ 豚肉 豆腐 なると みそ	にんじん えだまめ こんにゃく まいたけ ごぼう みつば だいこん しょうが にんにく 長ねぎ	ごはん 砂糖 大豆油 サラダ油 でん粉 ごま ごま油	610 kcal 26.4 g 18.0 g 1.9 g	真山小5年
15水	○	よこわり まるパン ぎゅうにゅう さけメンタルタルいり ペペロンチーノふうソテー コーンポタージュ	牛乳 鮭 たまご ウイナー チーズ スキムミルク	にんにく 玉ねぎ バセリ エリンギ ブロッコリー にんじん コーン	丸パン 大豆油 ベンネ 砂糖 バター 小麦粉 じゃがいも でん粉 パン粉 オリーブ油 生クリーム	632 kcal 25.3 g 25.2 g 3.1 g	真山小5年
16木	○	ごはん ぎゅうにゅう ドライカレー ◆あんにとんどうふいりフルーツみっくす ジュリアンヌスープ アーモンドフィッシュ	牛乳 豚肉 大豆 バラベーコン かたくちいわし	にんにく しょうが 黄桃 にんじん 玉ねぎ セロリ ピーマン みかん トマト キャベツ えのきたけ レモン	ごはん バター アーモンド 砂糖 杏仁豆腐 はちみつ でん粉	613 kcal 24.6 g 17.7 g 2.2 g	真山小5年
17金		1学期終業式					

● はし・スプーンの取り扱いについて・・・使用後は、毎日家庭に持ち帰り、きれいに洗って清潔に保ちましょう。

☆は業者から直接、学校に配送されます。

◆は学校冷蔵庫保存になります。

<今月の石巻産・宮城県産の主な食材>

ごはん・押し麦・パン・焼きそば麺・牛乳・豚肉・豆腐・さつま揚げ・油麩・しょうゆ・みそ・長ねぎ・スリムねぎ・パプリカ  
など

## 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  | 《調味料》    |                      |
| ・にんにく   | ・・・ 1かけ  | ・サラダ油    | ・・・ 小さじ1/2           |
| ・玉ねぎ    | ・・・ 80g  | ・砂糖      | ・・・ 小さじ2             |
| ・にんじん   | ・・・ 30g  | ・しょうゆ    | ・・・ 小さじ2             |
| ・じゃがいも  | ・・・ 160g | ・トウバンジャン | ・・・ 小さじ1/5<br>(お好みで) |
| ・糸こんにゃく | ・・・ 60g  | ・白すりごま   | ・・・ 小さじ1             |
| ・蒸し大豆   | ・・・ 20g  |          |                      |
| ・長ねぎ    | ・・・ 50g  |          |                      |
| ・にら     | ・・・ 20g  |          |                      |

～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、にんじんはちよう切り、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。