

# 7月の予定献立表(中学校)

石巻市住吉学校給食センター

曜日	スプーン	献立名	主な材料名と3つのはたらき			栄養価		備考 (給食止め等)
			赤のなかま	緑のなかま	黄色のなかま	エネルギー たんぱく質 脂肪 塩分	kcal g g g	
			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	○	ミルクパン 牛乳 鶏肉のマスタード焼き ラタウイユ 白菜のスープ煮 ココア牛乳の素	牛乳 鶏肉 バラベーコン	にんじん 玉ねぎ パセリ 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	770 31.9 29.4 3.8	kcal g g g	
2木		ごはん のりごま ふりかけ 牛乳 星型ハンバーグ照焼きソース 黒コショウ香る肉じゃが なすのみそ汁	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	789 31.0 15.9 3.6	kcal g g g	
3金		ごはん 牛乳 揚げしそぎょうざ(2個) チンゲン菜のかき油炒め ピリ辛チゲ風スープ	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 だいこん 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	802 27.6 24.2 3.3	kcal g g g	
6月		ごはん 牛乳 ずんだひじきつくねガーリックソース 切干大根の炒り煮 えのきのみそ汁	牛乳 ひじき 鶏肉 さつまいも揚げ 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 えのきだけ 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	775 26.9 21.3 3.2	kcal g g g	
7火		ごはん 牛乳 星のコロッケ チリコンカン 七タラーめん汁 ☆七タデデザート	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 えのきだけ	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 七タデデザート	851 29.3 23.4 2.8	kcal g g g	
8水	○	背割減塩 ソフトパン 牛乳 焼きそば ポイルウインナーケチャップソース ◆ゼリー入りフルーツミックス	牛乳 豚肉 ウインナー	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	784 30.4 23.5 4.0	kcal g g g	住吉中
9木		ごはん 牛乳 赤魚のパンパンジーソース 野菜の中華炒め レタスと卵のスープ	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	783 30.8 23.0 2.9	kcal g g g	
10金	○	麦ごはん 牛乳 夏野菜カレー 温野菜サラダ ◆冷凍パイ	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	794 26.3 18.1 3.3	kcal g g g	
13月		ごはん 牛乳 豚肉のバーベキューソース いんげんとコーンのソテー 荳わかめのスープ	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 えのきだけ 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	780 32.2 24.6 3.0	kcal g g g	
14火		ごはん 牛乳 あじの香味揚げ ごぼうと豚肉の炒め煮 すまし汁	牛乳 あじ 豚肉 豆腐 なたも 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	777 32.4 21.0 2.4	kcal g g g	
15水	○	横割 丸パン 牛乳 鮭メンチタルタル入り ペペロンチーノ風ソテー コーンポタージュ	牛乳 鮭 たまご ウインナー チーズ スキムミルク	にんにく 玉ねぎ パセリ 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	785 30.4 29.8 4.0	kcal g g g	
16木	○	ごはん 牛乳 ドライカレー ◆杏仁豆腐入りフルーツミックス 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 えのきだけ 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	777 29.7 20.1 2.6	kcal g g g	
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・さつまいも揚げ・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
  - ・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、にんじんはいちょう切り、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。