

7月 予定献立表(中学校)

今月の目標 「暑さに負けない食事をしよう」

今月の千葉県産・白井市産の食材

米・牛乳・豚肉・人参
じゃが芋・にんにく

白井市学校給食センター TEL 047-492-1081

実施日	献立名	主な材料とその働き						栄養量			
		主に体の組織を作る食品(赤)		主に体の調子を整える食品(緑)		主にエネルギーになる食品(黄)		エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	kcal	g	g	g
1 水	○ ご飯 小松菜と白玉のスープ 銀鮭の塩焼き 豚肉と生揚げの煮物	鶏肉 銀鮭 豚肉 絹揚げ	牛乳	人参 小松菜 さやいんげん	えのき 長ねぎ こんにゃく 生姜	米 白玉 砂糖	油	763	34.2	24.8	2.2
2 木	○ コッパパン ポトフ マーマレードチキン かぼちゃとチーズのサラダ ヨーグルト	豚肉 ウィンナー 鶏肉 ハム	牛乳 チーズ ヨーグルト	かぼちゃ 人参 パセリ	玉ねぎ キャベツ 生姜 にんにく きゅうり コーン	パン じゃが芋 マーマレードジャム	油 マヨネーズ	754	38.0	26.1	3.1
3 金	○ チャーハン 新メニュー♪ 厚揚げと鶏肉の手リソース煮 焼売(2個) ゆで枝豆	鶏肉 絹揚げ 豚肉	牛乳	人参	生姜 にんにく たけのこ 玉ねぎ 長ねぎ 椎茸 枝豆	米 砂糖 でん粉 小麦粉 パン粉	油 ごま油	890	34.8	29.3	3.4
6 月	○ ご飯 なめこ汁 彩り野菜の卵焼き 白井市産にんにくの塩肉じゃが	油揚げ 豆腐 味噌 卵 豚肉	牛乳	小松菜 人参 ほうれん草	なめこ 大根 えのき にんにく 玉ねぎ 長ねぎ 枝豆	米 じゃが芋 砂糖	ごま油 ごま 油	780	27.4	27.3	2.2
7 火	○ 七夕献立 ご飯 セタ汁 ハンバーグおろしソース おかかサラダ セタパインゼリー	鶏肉 豆腐 なると 豚肉 ハム 鰹節	牛乳	小松菜 ほうれん草 人参	白菜 えのき 大根 にんにく 生姜 レモン キャベツ もやし 玉ねぎ	米 麩 砂糖 でん粉 ゼリー	油	817	34.5	22.8	2.7
8 水	○ ご飯 麻婆なす 揚げ餃子 春雨のレモン和え	豆腐 豚肉 味噌 かまぼこ	牛乳	人参 なら	生姜 にんにく もやし なす 玉ねぎ きゅうり 長ねぎ たけのこ コーン キャベツ 椎茸 レモン	米 砂糖 でん粉 春雨 小麦粉	油 ごま油 ごま	822	28.0	24.6	2.7
9 木	○ ナポリタン あじいそペフライ 人参のマリネ チーズドック	豚肉 ウィンナー あじ ツナ	チーズ 牛乳 あおさ	人参 ピーマン トマト パセリ	にんにく 玉ねぎ きゅうり	スパゲティ 砂糖 パン粉 小麦粉 チーズドック	油	749	32.0	32.9	2.8
10 金	○ ご飯 白井市産じゃがいもカレー カットコーン 鶏肉と海藻のサラダ	豚肉 鶏肉	牛乳 海草	人参	生姜 にんにく 玉ねぎ コーン キャベツ もやし	米 じゃが芋 ルウ 米粉 砂糖	油 ごま油 ごま	798	26.7	22.2	2.4
13 月	○ ★かみかみ献立★ 麦ご飯 スタミナ根菜汁 豚丼の具 塩だれキャベツ 新メニュー♪	鶏肉 油揚げ 豆腐 味噌 豚肉	牛乳	人参 小松菜	ごぼう 大根 もやし こんにゃく 長ねぎ にんにく 玉ねぎ 生姜 キャベツ きゅうり	米 大麦 砂糖	油 ごま油 ごま	791	31.8	24.6	2.6
14 火	○ バンズパン つぶつぶコーンポタージュ メンチカツ パンにはきんてたべよう♪ ブロッコリーのマヨネーズサラダ	鶏肉 豚肉 大豆	牛乳 スキムミルク	パセリ 人参 ブロッコリー	玉ねぎ コーン きゅうり キャベツ	パン ルウ じゃが芋 米粉	生クリーム マヨネーズ 油	805	30.1	36.8	3.3
15 水	○ ご飯 けんちん汁 さばのピリ辛焼き 小松菜の納豆和え ピーチゼリー	鶏肉 豆腐 さば 納豆 鰹節	牛乳	人参 小松菜	大根 ごぼう こんにゃく えのき 生姜 長ねぎ	米 砂糖 でん粉 ゼリー	ごま	779	35.5	23.2	2.2
16 木	○ ご飯 トックスープ ヤンニョムチキン もやしと枝豆のサラダ	豚肉 なると 鶏肉	牛乳	人参 小松菜	白菜 椎茸 生姜 にんにく もやし 枝豆	米 トック でん粉 砂糖	ごま油 油 ごま	812	32.9	23.6	2.5

◎ 材料の都合により献立を変更することがあります。

<保護者の方へ>

- ・使用する食材について相談がある場合は、学校または給食センターまでご連絡ください。
- ・予定献立表とアレルギー配合表(参考)、食材産地は市のHPでご覧いただけます。
- ・揚げ油は複数回使用するので、以前使用した食材のアレルギーを含む場合があります。
- ・学校生活や学校給食に関する取り組み方針を定めた「白井市公立小中学校における食物アレルギー対応の基本方針」を策定しています。詳しくは市のHPをご覧ください。
- ・「写真で見る給食」も掲載していますので右側のQRコードからご覧ください。



9月の給食は、**2日(水)から**です。



給食のメニューをご家庭で作ってみませんか？

夏休みを利用して、野菜の栽培・観察をする、行事食を調べる、食事を作るなど、食の体験を広げてみませんか？今回は、給食で登場する人気メニューや苦手な魚や野菜をおいしく食べられる献立、全3品を紹介します。

レモントーストは、レモンのさわやかな風味が感じられるお手軽トーストです。朝食や間食にもぴったりです。赤魚のから揚げは、にんにくや生姜を加えた調味料で下味をしっかりとつけているので魚の臭みを感じることなく食べられます。にんじんのマリネは、酸味のきいたさっぱりしたドレッシングで、夏の暑さで食欲のないときにもおすすめです。

調理に携わることで、食事がより楽しくおいしく身近に感じられます。おうちの方と一緒に作っていきましょう。



☆赤魚のから揚げ☆

【材料 4人分】
赤魚切り身 4枚(1枚60g程度)
おろしにんにく 小さじ1/3
おろししょうが 小さじ1/3
酒 大さじ1
醤油 大さじ1
塩 小さじ1/3
片栗粉 大さじ4
揚げ油 適量

【作り方】
①赤魚に調味料、にんにく、しょうがで下味を約30分つける。
②①に片栗粉をまぶして、180℃の油で揚げて、火が通ったら出来上がり。

※赤魚のほか、さばやさけ、白身魚などに替えてもおいしくできます。

☆にんじんのマリネ☆

【材料 4人分】
ツナ水煮 50g
にんじん 90g
たまねぎ 40g
きゅうり 60g
酢 大さじ1
油 大さじ1
砂糖 大さじ1/2
塩 少々
こしょう 少々
乾燥パセリ (少々またはなくとも構いません)

【作り方】
①ツナは水切りしておく。
②にんじんは千切り、たまねぎは薄くスライス、きゅうりは千切りにしておく。
③にんじんは、さつとゆで、冷やしておく。
④Aを合わせてドレッシングを作る。
⑤①②③を④で和えて、出来上がり。

A

☆レモントースト☆

【材料 4人分】
食パン 4枚(6枚切り)
マーガリン 40g
グラニュー糖 大さじ2
レモン汁 小さじ2

【作り方】
①パン以外の材料を練り合わせる。
②食パンに①を塗り、オーブントースターで焼き上げたら出来上がり。