

学校給食献立一覧表

【B】 学校名（佃・古川・沖館・西・東・筒井・荒川・造道・北）

実施日	献立			主に体の組織をつくる食品群	主に体の調子を整える食品群	主にエネルギーとなる食品群	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
	主食	飲み物	おかず					
3月	米飯230g	牛乳	B けんちん汁・白身魚みそ焼き・ふきの炒め物・◎豆乳プリン（学配）	牛乳、鶏肉、豆腐、ちくわ、白身魚みそ焼き	大根、人参、ごぼう、ふき	米飯、ごま油、サラダ油、豆乳プリン	718	30.1
4火	米粉パン	牛乳	B チーズポタージュ・ツナオムレツ・ラタトゥイユ	牛乳、スキムミルク、鶏肉、チーズ、ツナオムレツ	人参、玉ねぎ、パセリ、なす、ピーマン、パプリカ、トマト、にんにく	米粉パン、じゃがいも、サラダ油	911	41.0
5水	米飯250g	牛乳	B マーボー丼・棒ギョウザ・パイン入り杏仁	牛乳、豆腐、豚ひき肉、棒ギョウザ	長ねぎ、キャベツ、人参、にんにく、しょうが、パイン	米飯、ごま油、杏仁豆腐	907	31.5
6木	米飯230g	牛乳	B ★いもこなべ・たれ付きチキンハンバーグ・ゆで野菜（ほうれん草、もやし）・中華ドレッシング	牛乳、鶏肉、チキンハンバーグ	ごぼう、人参、長ねぎ、ほうれん草、もやし	米飯、里いも、ドレッシング（こんにやく）	713	27.9
7金	米飯230g	牛乳	B じゃがいものみそ汁・星形ポークメンチカツ・夏野菜と春雨の炒め物・◎セタゼリー（学配）	牛乳、豆腐、豚ひき肉、ポークメンチカツ	人参、玉ねぎ、ほうれん草、なす、にら	米飯、春雨、じゃがいも、サラダ油、セタゼリー	889	27.3
10月	米飯230g	牛乳	B せんべい汁・いわし生姜煮・ゆで野菜（チンゲン菜、コーン）・焙煎ごまドレッシング	牛乳、鶏肉、いわし生姜煮	ぜんまい、細竹、ふき、えのきたけ、ごぼう、人参、長ねぎ、コーン、干しいたけ、チンゲン菜	米飯、せんべい、ドレッシング	718	28.3
11火	ニューコッパン	牛乳	B ポトフ・チキン竜田揚げケチャップ煮・コーンクリームポテト	牛乳、ポークフランク、チキン竜田揚げケチャップ煮	人参、玉ねぎ、大根、さやいんげん、コーン	ニューコッパン、じゃがいも、マヨネーズ	875	29.8
12水	米飯250g	牛乳	B 豚丼・小籠包・黄桃入りマスカットゼリー	牛乳、豚肉、高野豆腐、小籠包	玉ねぎ、しめじ、人参、枝豆、しょうが、黄桃	米飯（こんにやく）、マスカットゼリー	802	31.3
13木	米飯230g	牛乳	B 春雨スープ・ハンバーグ・ゆで野菜（キャベツ、きゅうり）・韓国ナムルドレッシング	牛乳、豚肉、ハンバーグ	もやし、人参、竹の子、おくら、キャベツ、きゅうり	米飯、春雨、ごま油、ドレッシング	720	26.3
14金	麦ご飯250g	牛乳	B ハッシュドポーク・チキンビーンズソテー・パイン缶	牛乳、豚肉、スキムミルク、鶏肉、ミックスビーンズ	玉ねぎ、ごぼう、マッシュルーム、人参、パイン	麦ご飯、サラダ油	846	34.9
18火	食パン	牛乳	B ミネストローネ・たれ付き肉団子（2個）・ゆで野菜（小松菜、もやし）・野菜入り和風ドレッシング・県産りんごジャム	牛乳、ポークフランク、大豆、たれ付き肉団子	玉ねぎ、大根、人参、トマト、にんにく、パセリ、小松菜、もやし	食パン、ドレッシング、りんごジャム	727	29.9
19水	米飯230g	牛乳	B 根菜のピリ辛汁・チキンフィレオ・ゆで野菜（ブロッコリー、コーン）・フレンチドレッシング・のりふりかけ	牛乳、豚肉、油揚げ、チキンフィレオ	大根、ごぼう、れんこん、玉ねぎ、ブロッコリー、コーン	米飯、ドレッシング	716	31.9
20木	米飯230g	牛乳	B 縄文スープ・さば塩焼き・ひじきの炒め物	牛乳、ちくわ、大豆、ほたて、豆腐、ひじき、さば塩焼き	みず、人参、しめじ	米飯、サラダ油	718	35.2
21金	麦ご飯250g	牛乳	B ◎夏野菜カレー・ゆで野菜（いんげん、人参）・シーザードレッシング・マンゴー缶	牛乳、豚ひき肉、粉チーズ	かぼちゃ、玉ねぎ、なす、枝豆、さやいんげん、人参、マンゴー	麦ご飯、ドレッシング	827	26.9




献立は都合により変わることがあります。

教育委員会では、米飯給食の推進を図るため、6月から9月までの間、麺類の提供を休止しています。生徒並びに保護者の皆様には、ご理解いただきますようお願いいたします。

※ 「セタゼリー」「豆乳プリン」のカラ容器・ふた・紙スプーンは、ひとまとめにしてセンターに返してください。

（牛乳のストローやふりかけなどの小袋を混ぜないこと）

◎ **食物アレルギーがあり、自分で取り除いたり、おかずを持ってきている生徒は、安全のため、おかわりはしないようにお願いします。**

<p>3日（月） ◎豆乳プリン</p> <p>豆乳とは、大豆を水に浸してすりつぶし、水を加えて煮詰めた汁をこしたもので、「にがり」を加えると豆腐ができます。豆乳には、大豆特有の青臭さがあり、苦手な人もいかもしれませんが、みそ汁に入れるとまろやかになります。豆乳は大豆よりも栄養素を効率よく消化吸収することができます。腸内環境を整えたり、動脈硬化やガンの予防など多くの効果があります。3日には豆乳で作ったプリンが出ます。</p> 	<p>7日（金） ◎セタ</p> <p>7月7日は「セタ」です。セタは古くから行われている日本のお祭り行事で、一年間の重要な節目を表す五節句のひとつにも数えられています。願い事を書いた色とりどりの短冊や飾りを笹の葉につるし、星に祈る習慣が今も残っています。平安時代には身分が高い人々が楽しむ行事でしたが、江戸時代に庶民の間にも広がり、全国的に行われるようになりました。当日の給食では、セタにちなんで星形のポークメンチカツとセタデザートが出ます。</p> 	<p>21日（金） ◎夏野菜カレー</p> <p>野菜の中でも6月から8月頃に旬をむかえて収穫されるものを「夏野菜」と呼びます。代表的なものとして、きゅうり、なす、トマト、ピーマン、とうもろこしなどがあります。太陽の光をいっぱい浴びて育った夏野菜は色鮮やかなものが多く、食卓を華やかにしてくれます。夏野菜は基本的に水分やカリウムを多く含んでいるものが多く、夏バテや熱中症予防に効果があります。さらにビタミンも豊富で、紫外線から肌を守ったり、胃腸の調子を整えたりする作用も期待できます。</p> 
---	--	---

6日（木）
★いもこなべ（鳥取県の郷土料理）

いもこなべは鳥取県の因幡地方の郷土料理です。鳥取県に住んでいた身分が低い武士たちが、質素儉約の生活をしていた中で生み出した庶民の料理です。庭を畑にして里芋やこんにやくを自家栽培し、それを具として入れることから「いもこん」と呼ばれるようになったそうです。本来は近くで獲れるイワシから出汁をとって、具をしつくりと煮込んで作ります。質素な中にも食を楽しもうとする、昔の人々の知恵が詰まった料理です。

