






学校給食献立表

【4・5・6月の目標】◎よく噛んで食べよう。○給食の準備と後始末をきちんとしよう。

月日・曜日	献立名	献立のなかま			今日の献立から	エネルギー量 (kcal)	
		あかのなかま (からだをつくる)	きいろのなかま (ちからをつくる)	みどりのなかま (からだのちょうしをととのえる)		塩: 食塩相当量 (g)	
		小学部	中・高等部				
6/29 (月)	ごはん		こめ	ほうれんそう ぶどう	毎月28日は、「いわて減塩・適塩の日」です。 今日は、減塩を意識して、だしたっぷりのみそ汁を提供します。みそ汁に使用するみその量を1割減らす代わりに、だしの量を1.5倍増やして作ります。 だしの旨味を味わって食べてください。	I: 571 塩: 1.4	I: 744 塩: 2.0
	しるぶどうほうれんそうジュース						
	とりのからあげ	とりにく	かたくりこ さとう あぶら	にんにく しょうが			
	なっとうあえ	なっとう チーズ		こまつな はくさい にんじん			
	だしたっぷりのみそしる	とうふ みそ		だいこん にんじん なめこ ねぎ			
パイン			パイン				
6/30 (火)	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ むぎ		全国うまいもんめぐり福井県ゆめ大阪府 7月2日は、「半夏生」です。半夏生とは、1年で1番暑が長い「夏至」から数えて11日自らの5日間のことで、田植えや梅雨が終わる目安とされています。 福井県では、半夏生に丸焼きのサバを食べる風習があります。 大阪府では、植えた農作物が「たこの足のように大地に根付くように」という願いを込めてたこを食べる風習があります。	I: 609 塩: 1.3	I: 810 塩: 1.9
	わふうピーマンのにくづめ	ぶたにく	マヨネーズ かたくりこ パンこ こまあぶら	ピーマン たまねぎ ねぎ しょうが			
	なまあげのいりに	なまあげ ぶたにく	あぶら さとう	たまねぎ しめじ たけのこ いんげん			
	さわにわん	ぶたにく	こんにゃく	しいたけ だいこん にんじん ごぼう ねぎ			
7/1 (水)	たこめし ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう たこ	こめ さとう もちこめ	しょうが えだまめ	たこめしは、植えた農作物が「たこの足のように大地に根付くように」という願いを込めてたこを食べる風習があります。	I: 562 塩: 2.9	I: 727 塩: 3.7
	サバのごまやき	サバ	ごま	しょうが			
	がんものにも	がんもどき こんぶ	こんにゃく さとう	たけのこ にんじん いんげん			
	わかめのみそしる	わかめ やきとうふ あぶらあげ みそ		だいこん えのきたけ			
7/2 (木)	しょくパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	パン		全国うまいもんめぐり静岡県山梨県 7月1日は、富士山の山開きの日です。富士山は、山梨県と静岡県をまたがる山です。 「ひじきとじゃがいもの煮物」は、登山者の安全と無事を祈って振舞われ、100年以上前から食べられてきた行事食です。 一般の家庭にも広まり、現在も山開きの日に食べる習慣があります。 今日のデザートは、「富士山ゼリー」です。青いソーダゼリーと白いミルクソースの2層仕立てのゼリーです。	I: 543 塩: 2.5	I: 704 塩: 3.5
	りんごジャム		さとう	りんご			
	とりのラタトゥイユソースかけ	とりにく	オリーブオイル	なす ピーマン スズキニ にんにく トマト			
	ジャーマンポテト	ウインナー こなチーズ	じゃがいも オリーブオイル バター	たまねぎ コーン にんにく パセリ			
	ほうれんそうのたまごスープ	たまご	かたくりこ	ほうれんそう たまねぎ えのきたけ			
7/3 (金)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ		今日は、七夕献立です！	I: 675 塩: 1.7	I: 825 塩: 2.2
	はんぺんフライ (パックソース)	はんぺん チーズ	パンこ あぶら				
	ひじきとじゃがいものにも	ひじき だいず	じゃがいも こんにゃく あぶら さとう	にんじん いんげん			
	なつやすみののっぺいじる	とりにく とうふ	あぶら かつくりこ こんにゃく	ごぼう にんじん なす いんげん			
	ふじさんゼリー		さとう あぶら こなあめ				
7/6 (月)	わかめごはん プレーンジョア	だっしふんにゅう わかめ	こめ さとう		今日は、七夕献立です！	I: 635 塩: 2.7	I: 803 塩: 3.9
	ほしがたシーフードカツ	たら あおのり	さとう こむぎこ あぶら パンこ	とうもろこし			
	じゃがきんぴら	ベーコン あおのり	じゃがいも あぶら	にんじん たまねぎ			
	そうめんじる	あぶらあげ	そうめん	おくら なめこ にんじん			
	マスカットゼリー		さとう	ぶどう			
7/7 (火)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ		今日は、夏が旬のゴーヤを使って春雨の中華炒めを作ります。 ゴーヤは、種とワタの部分に苦みがあるため、苦手な人は丁寧に切り除くと食べやすくなります。 ゴーヤは加熱に強いビタミンCを含んでおり、疲労回復や美肌作りに効果があります。	I: 630 塩: 1.9	I: 803 塩: 2.5
	サバのちゅうかやき	サバ	ごまあぶら ごま	ねぎ にんにく しょうが			
	ゴーヤとはるさめのちゅうかいだめ	ぶたにく	はるさめ あぶら さとう	ゴーヤ キャベツ もやし にんじん ピーマン パプリカ			
	かいせんキムチスープ	いか えび ホタテ やきとうふ	さとう	キムチ はくさい えのきたけ ねぎ			
	パイン			パイン			
7/8 (水)	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ むぎ		すいかの果肉の部分は95%水分で出来ており、ビタミン、ミネラルがバランスよく豊富に含まれています。水分が多いため、体を素早く冷やし、熱中症予防にも役立ちます。	I: 661 塩: 1.4	I: 863 塩: 2.0
	とりのてりやき	とりにく	さとう かたくりこ	しょうが			
	きりぼしだいこんのカレーいため	ベーコン だいず	あぶら さとう	きりぼしだいこん にんじん いんげん			
	しゃべことじる	とりにく なまあげ	じゃがいも こんにゃく	しいたけ			
	すいか			すいか			
7/9 (木)	あまなっとうコッペパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう あまなっとう	パン		7月10日は語呂合わせで、「納豆の日」です。 納豆が大好きな人であれば、独特の匂いや粘りが苦手という人もいますね。 9日(木)は豆類を甘く漬けて煮詰めた甘納豆が入った「甘納豆パン」、10日(金)は納豆を食べやすいようにフリーズドライにした「納豆ふりかけ」を提供します。 納豆が苦手な人もいるかもしれませんが、ぜひチャレンジしてみよう◎	I: 574 塩: 2.5	I: 732 塩: 3.4
	チーズオムレツ (パックケチャップ)	チーズ たまご	あぶら さとう	トマト			
	キャベツのバターしょうゆソテー	ベーコン	あぶら バター	キャベツ しめじ ピーマン パプリカ にんにく			
	ABCスープ	ウインナー	マカロニ じゃがいも	たまねぎ にんじん パセリ			
7/10 (金)	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ			I: 605 塩: 2.1	I: 762 塩: 2.6
	なっとうふりかけ	だいず のり かつおぶし こんぶ	あぶら さとう	かぼちゃ にんじん			
	さつまあげのしょうがやき	さつまあげ		しょうが			
	にくじゃが	ぶたにく	じゃがいも こんにゃく あぶら さとう	たまねぎ にんじん いんげん			
	とりとはくさいのしょうがスープ	とりにく	かたくりこ	はくさい しいたけ れんこん しょうが			

※都合により献立が変わることがありますのでご了承ください。

月日・曜日	朝食 E: エネルギー量 (kcal) 塩: 食塩相当量 (g)	夕食 ★印のついたデザートは、星雲工房さんの手作りです！ E: エネルギー量 (kcal) 塩: 食塩相当量 (g)
6/29 (月)		ごはん だんしゃくコロッケ (パックソース) ゴーヤチャンプルー みそしる あおうめゼリー
6/30 (火)	ごはん いわしのごまみそに こうやどうふのもの みそしる ヤクルト E: 614 塩: 2.1	☆ 男子棟 リクエストメニュー ☆ トマトたっぷりなつやさいカレー フレンチサラダ わかめスープ れいとうみかん 
7/1 (水)	ごはん のりのつくだに きのこしのだに ひじきのいりに みそしる ヤクルト E: 612 塩: 2.2	おやこどん ごまじゃこあえ みそしる ちゅうかむしパン★
7/2 (木)	ごはん ポロニアハムステーキ やさしいカレーソーテー みそしる ヤクルト E: 618 塩: 2.2	ごはん ぶりのレモンソースかけ チンジャオロースー はっほうさい メロン
7/3 (金)	ごはん わふうそぼろ しおこんぶあえ みそしる ヤクルト (マスカット) E: 602 塩: 2.0	
7/6 (月)		ごはん ぶりのみそマヨネーズやき ぶたにくとだいのための おやこじる バナナ 
7/7 (火)	ごはん おかからりかけ あつやきたまご きんぴらごぼろ みそしる ヤクルト E: 623 塩: 2.1	ごはん スナックレバー たくあんサラダ なつやさいののっぺいじる シークワーサーゼリー
7/8 (水)	しよパン いちごジャム ハムエッグ スパゲッティサラダ コンソメスープ マスカットジョア E: 651 塩: 3.6	トマトたっぷりハヤシライス ほしがたポテト ひじきとコーンのマリネ ほしがたフルーツあんじん 
7/9 (木)	ごはん サバのみそに すきこんぶのいりに みそしる ヤクルト E: 680 塩: 2.1	ごはん サバみそカツ とりのごもくに かみなりじる オレンジ
7/10 (金)	ごはん ごもくやさいくだんご とりとだいのすごまいため みそしる ヤクルト (マスカット) E: 728 塩: 2.1	

※都合により献立が変わることがありますのでご了承ください。

給食レシピ

鶏のサクサク揚げ

- <材料(一人分量)>
- ・鶏もも肉または鶏むね肉切り身…30g×2切
 - 酒…1g ○みりん…1g
 - おろしにんにく…0.3g ○おろし生姜…0.3g
 - みそ…1.5g ○粉チーズ…2g
 - ★乾燥マッシュポテト…3g ★片栗粉…3g
 - ★薄力粉…3g

- <作り方>
- ①鶏肉に○印のついた調味料で下味をつけ、30分程度置く。
 - ②★印のついた粉類をすべて混ぜ合わせたら、鶏肉にまぶす。
 - ③衣をまぶした鶏肉を揚げ、火が通ったら出来上がり！

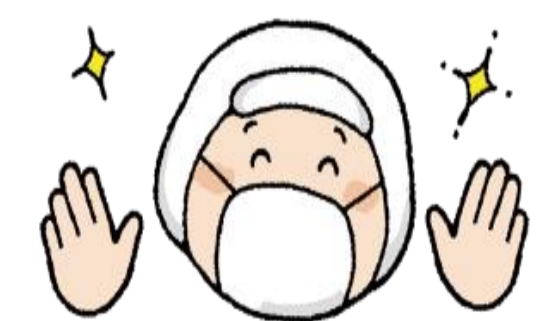


切り取って学級担任へ渡してください。

あなたが知りたい給食レシピを教えてください！

知りたいレシピがある方は、こちらに名前とメニュー名を記入後、紙を切り取って学級担任へお渡しください。

メニュー名	名前
-------	----



お待ちしております！