

<b>令和6年7月</b> (2024年7月) <b>献立表</b> (高津・宮前区) 給食回数 13回 ☆お知らせ☆ 給食開始日・終了日・休止日が学校ごとに異なりますのでご注意ください。ぜひ、学校からの配布物等でご確認されるようお願いいたします。 各ご家庭でも活用できるよう、献立ごとに食材や調味料をすべて分量(g(グラム))とともに記入しました(表中の分量は小学校中学年1人分のもので)。 【給食目標】 夏の食生活について考えよう 【今月のねらい◎】 暑さに負けない食事のとり方を知る。水分のとり方を知る ※献立名の下には献立のねらいに記載しています。◎印の献立は今月のねらいに即した献立です。	<b>2</b> (火) ロールパン ギョウにゅう ポークビーンズ* ひじきのサラダ* 【献立のねらい】 季節の食品のとうもろこしについて知る ●ロールパン 40 ●ひじきのサラダ(野菜) 0.8 ●ポークビーンズ 0.5 ●ホールコーン(冷) 10 油 0.5 ●にんじん 5 ベーコン 1 ●キャベツ 30 豚肉(もも) 15 ●むぎえだ豆(冷) 5 豚肉(肩) 2 ●ゆで塩 赤ワイン 15 たまねぎ 25 ●ひじきのサラダ にんじん 15 ●(ドレッシング) 塩 0.7 ●酢 2.2 こしょう 0.05 ●砂糖 0.9 じゃが芋 40 ●しょうゆ 3.5 水 80 ●油 0.9 大豆 17 ●白いりごま 1 砂糖 0.5 トマトケチャップ 10 トマトピューレ 10 油 1 小麦粉 1	<b>3</b> (水) むぎごはん ギョウにゅう なつやさいのカレー キャベツとじゃこのために 【献立のねらい】 夏野菜のはたらきについて知る ●むぎごはん 40 ●カレー粉 0.8 ●なつやさいのカレー 15 ●油 4.5 ●キャベツとじゃこのために 5 ●小麦粉 4.5 ●夏野菜のカレー 0.5 ●さやいんげん 5 油 0.5 ●ゆで塩 にんにく 0.5 ●●キャベツとじゃこの しょうが 0.15 ●炒め煮(じゃこ) ●とり肉(皮つき) 25 ●(ごま油) 0.3 ●とり肉(皮なし) 25 ●(しらす干し(ちりめん)) 4 塩 0.1 ●●キャベツとじゃこの こしょう 0.01 ●炒め煮(キャベツ) 白ワイン 1 ●ごま油 0.7 水 80 ●キャベツ 5 たまねぎ 60 ●にんじん 5 にんじん 20 ●ゆで塩 塩 1.2 ●塩 0.2 ウスターソース 3 ●しょうゆ 0.7 なす 10 ●スズキニ 10 スズキニ 10 ●かぼちゃ 30	<b>4</b> (木) しろパン いちごジャム ギョウにゅう ミートポテトのチーズやき* キャベツのソテー 【献立のねらい】 季節の食品のスズキニについて知る ●しろパン(減塩) 40 ●(パセリ) 0.3 ●いちごジャム 15 ●粉チーズ 3.5 ●ミートポテトの ●キャベツのソテー チーズ焼き 0.3 油 0.5 ●油 2 にんにく 0.16 ●(にんじん) 0.3 豚ひき肉(もも) 40 ●ゆで塩 たまねぎ 40 ●キャベツ 50 にんじん 15 ●塩 0.3 塩 0.3 ●こしょう 0.01 こしょう 0.03 トマト水煮(缶) 8 トマトケチャップ 8 ウスターソース 2 チーズ 6 スズキニ 10 油 1.5 小麦粉 1.5 じゃが芋 70 ●ゆで塩	<b>5</b> (金) ごはん ギョウにゅう さばのあまからあげ うめきゅうり そうめんスープ* たなぼたゼリー 【献立のねらい】 七夕の行事食について知る ●ごはん 75 ●(水) 150 ●さばの甘辛揚げ 適量 ●(厚けずり節(かつお)) 3 ●さば(切り身) 50 ●(とりにんじん) 10 ●片栗粉 5.7 ●しょうゆ 2 ●小麦粉 2.8 ●なると 8 ●水 5.6 ●そうめん 8 ●砂糖 2 ●ほうれん草(冷) 6 ●しょうゆ 3.2 ●●七夕ゼリー 50 ●みりん 0.2 ●梅きゅうり 35 きゅうり 1.5 梅肉 0.8 酒 0.5 しょうゆ 0.5 白いりごま 0.6 けずり節(かつお) 0.5 行事食 「七夕」
	エネルギー 603kcal たんぱく質 27.7g	エネルギー 677kcal たんぱく質 26.7g	エネルギー 595kcal たんぱく質 26.7g	エネルギー 764kcal たんぱく質 25.4g

<b>8</b> (月) ごはん ごましお ギョウにゅう まぐろとだいののみそがらめ* ワンタンスープ 【献立のねらい】 まぐろについて知る ●ごはん 80 ●ワンタンスープ 150 ●ごま塩 2 ●水 7.5 ●(黒いりごま) 0.1 ●豚肉(もも) 10 塩 0.1 ●豚肉(肩) 10 水 適量 ●たまねぎ 15 ●まぐろと大豆の ●キャベツ 10 みそがらめ 0.6 揚げ油 適量 ●中華スープの素 1.5 蒸し大豆 20 ●しょうゆ 2 片栗粉 3 ●ワンタンの皮 8 揚げ油 適量 ●ほうれん草(冷) 5 まぐろ(角) 40 ●水 5 しょうが 0.5 ●しょうゆ 1.8 しょうゆ 7.2 片栗粉 5 水 4 赤みそ 2 砂糖 2 みりん 1	<b>9</b> (火) ブルコギどん(ごはん) ギョウにゅう にらたまスープ 【献立のねらい】 夏バテを予防する食事のとり方を知る ●ごはん 80 ●(ピーマン) 7 ●ブルコギ丼 0.5 ●ゆで塩 1 ●にらたまスープ 0.5 ●白いりごま 1 ●豚肉(もも) 30 ●水 120 ●豚肉(肩) 30 ●とり肉(皮なし) 10 ●にんにく 0.5 ●塩 0.7 ●しょうが 0.5 ●中華スープの素 1.5 ●酒 0.5 ●しょうゆ 2 ●しょうゆ 0.7 ●豆腐 30 ●ごま油 0.5 ●片栗粉 1 ●たまねぎ 5 ●水 10 ●ゆで塩 0.5 ●にんじん 10 ●砂糖 2 ●鶏卵 20 ●しょうゆ 5 ●ごま油 0.5 コチジャン 0.2 ●小麦粉 1 片栗粉 1 水 1	<b>10</b> (水) カレーミートサンド(はいがサンドパン・カレーミート) ギョウにゅう じゃがいものからあげ* スコッチブロス 【献立のねらい】 ◎暑さに負けない食事のとり方を知る ●カレーミートサンド 0.6 ●(カレー粉) 0.4 ●スコッチブロス 0.5 ●ウスターソース 4 ●じゃがいものから揚げ 0.2 ●塩 0.2 ●はいがサンドパン(減塩) 50 ●油 2 ●カレーミートサンド 0.6 ●とり肉(皮なし) 2 ●スコッチブロス 0.5 ●セロリ 3 ●水 10 ●にんじん 15 ●たまねぎ 6 ●たまねぎ 150 ●塩 0.3 ●水 5 ●押し麦 0.2 ●キャベツ 25 ●ウスターソース 4 ●塩 0.6 ●トマトケチャップ 6 ●こしょう 0.02 ●油 1.2 ●スープの素 1 ●小麦粉 0.5 ●パセリ 0.5 ●じゃが芋のから揚げ 0.2 ●揚げ油 適量 ●じゃが芋 90 塩 0.2	<b>11</b> (木) ごはん のりとこんぶのつくだに ギョウにゅう にくじゃが みそしる 【献立のねらい】 季節の食品のこんぶについて知る ●ごはん 80 ●酒 0.4 ●のりとこんぶのつくだ煮 1.5 ●砂糖 1.5 ●みそ汁 120 ●しょうゆ 4.5 ●水 20 ●水 120 ●こんぶ(角) 0.5 ●こんぶ 0.5 ●砂糖 10 ●厚けずり節(かつお) 5 ●しょうゆ 2.5 ●みりん 20 ●みりん 1 ●たまねぎ 30 ●もみのり 1.5 ●豆腐 30 ●けずり節(かつお) 0.3 ●えのきたけ 3 ●赤みそ 4.3 ●白みそ 4 ●肉じゃが 0.8 ●豚肉(もも) 14 ●豚肉(肩) 14 ●つきこんにやく 24 ●にんじん 16 ●たまねぎ 24 ●水 適量 ●じゃが芋 48	<b>12</b> (金) ハヤシライス(むぎごはん) ギョウにゅう ピクルス 【献立のねらい】 ◎水分のとり方を知る ●むぎごはん 70 ●しょうゆ 1.5 ●ハヤシライス 15 ●砂糖 0.1 ●油 4.5 ●小麦粉 4.5 ●生クリーム 3 ●ピクルス 35 ●きゅうり 2 ●砂糖 3 ●酢 0.3 ●塩 0.3 ●こしょう 0.01 ●赤ワイン 3 ●たまねぎ 60 ●にんじん 20 ●水 80 ●塩 0.6 ●じゃが芋 30 ●マッシュルーム(冷) 10 ●トマトケチャップ 12 ●デミグラスソース 5 ●ウスターソース 3.5
エネルギー 679kcal たんぱく質 31.6g	エネルギー 664kcal たんぱく質 32.1g	エネルギー 656kcal たんぱく質 27.9g	エネルギー 607kcal たんぱく質 23.4g	エネルギー 693kcal たんぱく質 25.2g

<b>16</b> (火) フィッシュサンド(サンドパン・ホキフライ) ギョウにゅう こふきいも ミネストローネ 【献立のねらい】 季節の食品のトマトについて知る ●サンドパン(減塩) 40 ●塩 0.7 ●ホキフライ 適量 ●こしょう 0.03 ●ホキフライ 70 ●水 120 ●中濃ソース 6 ●スープの素 1 ●粉ふき芋 1 ●トマト 8 ●(水(ゆで用)) 15 ●キャベツ 10 ●じゃが芋 70 ●(ホイールマカロニ) 5 ●ゆで塩 0.7 ●パセリ 0.5 ●ミネストローネ 0.5 ●油 0.5 ●にんにく 0.2 ●ベーコン 2 ●とり肉(皮なし) 10 ●たまねぎ 20 ●にんじん 10	<b>17</b> (水) マーボーどん(ごはん) ギョウにゅう はるさめのちゅうかスープ 【献立のねらい】 マーボー丼について知る ●ごはん 80 ●春雨の中華スープ 0.5 ●マーボー丼 0.4 ●油 15 ●にんにく 0.2 ●とり肉(皮なし) 0.5 ●しょうが 0.2 ●たまねぎ 20 ●豆板醤 0.2 ●にんじん 10 ●豚ひき肉(もも) 30 ●キャベツ 15 ●砂糖 1 ●こしょう 0.02 ●しょうゆ 1 ●春雨の素 1.5 ●トマトケチャップ 5.3 ●春雨 4 ●水 15 ●片栗粉 0.5 ●赤みそ 4.7 ●水 5 ●豆腐(冷) 72 ●ほうれん草(冷) 5 ●長ねぎ 15 ●ごま油 0.5 ●片栗粉 1.1 ●ラー油 0.1	<b>18</b> (木) くろしょくパン ギョウにゅう かぼちゃのグラタン キャベツのスープ* 【献立のねらい】 季節の食品のかぼちゃについて知る ●黒食パン 40 ●油 0.5 ●かぼちゃのグラタン 0.5 ●油 4 ●とり肉(皮なし) 20 ●キャベツ 55 ●たまねぎ 30 ●にんじん 5 ●にんじん 10 ●スープの素 0.3 ●かぼちゃ 40 ●塩 0.2 ●塩 0.5 ●こしょう 0.01 ●こしょう 0.03 ●チーズ 6 ●油 3.5 ●小麦粉 3.5 ●牛乳 51.5 ●塩 0.1 ●(マカロニ) 10 ●ゆで塩 5 ●ほうれん草(冷) 5 ●ゆで塩 40 ●粉チーズ 3.5 ●パン粉 0.7	<b>19</b> (金) ツナそぼろごはん(ごはん) ギョウにゅう もやしいため みそしる 【献立のねらい】 季節の食品のとうがんについて知る ●ごはん 80 ●こしょう 0.01 ●ツなそぼろ 5 ●しょうゆ 0.5 ●水 120 ●(水) 120 ●にんじん 10 ●こんぶ 0.5 ●酒 1.6 ●厚けずり節(かつお) 5 ●砂糖 1.6 ●とうがん 20 ●しょうゆ 1.5 ●じゃが芋 30 ●白いりごま 0.8 ●油揚げ(冷) 5 ●赤みそ 4.3 ●赤みそ 4.3 ●白みそ 4 ●もやし炒め 0.3 ●油 3 ●ベーコン 3 ●たまねぎ 10 ●(にんじん) 5 ●ゆで塩 40 ●もやし 0.2 ●塩 0.2
エネルギー 673kcal たんぱく質 27.9g	エネルギー 610kcal たんぱく質 26.9g	エネルギー 602kcal たんぱく質 25.1g	エネルギー 632kcal たんぱく質 23.2g

## 水分補給について

### 食事からも水分補給ができます

水分は、水などの飲み物以外に、ごはんや汁物・おかず・果物などの食事からも摂取ができます。朝・昼・夕の3食しっかりと食事を取りましょう。食事からの水分補給は、水分と一緒に身体から失われる「ミネラルの補給」にもつながります。

### 「梅きゅうり」の作り方を紹介します

夏向きのさっぱりとした味付けです。きゅうりは水分が豊富なだけでなく、疲労回復効果や利尿作用があるカリウムも多く含まれていて、夏にぴったりの野菜です。

**●材料 6人分(中学年の量)**

- ・きゅうり 2本(200g)
- ・梅干し 9g(1粒)
- ・酒 小さじ1
- ・しょうゆ 小さじ1/2
- ・白いりごま 小さじ1
- ・かつお節 小1パック

**●作り方**

- ① きゅうりは軽くたたいて乱切りにし、ポリ袋に入れる。
- ② 梅干しは種を除き包丁でたたく。
- ③ 耐熱容器に②の梅肉・酒・しょうゆを入れ、600Wの電子レンジで1分程度加熱し、たれを作る。
- ④ ①のポリ袋に、たれ、白いりごま、かつお節を入れて、よく和える。

※ 給食の献立を、ご家庭で作りやすいような作り方に変えています。  
※ 梅干しの漬け方により食塩相当量が違うので、加減してください。

### 加工食品に含まれるアレルギーの原因物質について

献立名	加工食品名	アレルギーの原因物質		
		卵	乳	小麦
そうめんスープ	そうめん			○
ワンタンスープ	ワンタンの皮			○
ハヤシライス	デミグラスソース			○
かぼちゃのグラタン	マカロニ			○
	パン粉			○
フィッシュサンド	ホキフライ			○
ミネストローネ	ホイールマカロニ			○
各種パン				

※上記のアレルギー原因物質以外に給食で使う食品の中で、とり肉・豚肉・大豆・さば・さけ・いか・りんご・もも・ごまもアレルギーの原因となることがあります。  
※調味料(しょうゆ、酢、みそ)に含まれるアレルギー物質は、除去の対象とはしません。  
※えび、かに、落花生、そば、くるみは使用しません。

7月は、以下の食材について県内産のものを学校給食に取り入れます。

- 米(他県産とのブレンドになります)
- 牛乳
- かぼちゃ
- とうがん

※天候の影響により、県内産の食材が納入できない場合もあります。

**学校給食費の口座振替日(納期限)**

- ・第2期 令和6年7月31日(水)(6月分)
- ・第3期 令和6年9月2日(月)(7月分)

※前日までに、登録口座残高の確認、入金をしていただきますようお願いいたします。

**学校給食レシピとレシピ動画を公開中!**

※がついた料理はレシピを紹介しています。