令和2年 7月献立予定表

倉敷市立味野中学校

献立によせて

梅雨があければ、暑い夏も本格的になります。暑さが厳しくなると、食欲も低下し、給食も残りがちになります。暑いこの時季こそ、意識してバランスのよい食事をとってほしいものです。

今月は、調理の味つけや色どりを工夫して、食欲が増すようなメニューをとり入れています。

家庭でも、酸味（酢の物）や香辛料（からしやカレー粉など）、香味野菜（しょうがやしそ、みょうがなど）を使い、食欲が増す工夫をして暑い夏を元気に過ごしましょう。

～体に大切な野菜をたっぷり食べるには～

★朝食をぬいたり夕食を軽く済ませたりすると、1日に必要な野菜をとるのが難しくなります。朝・昼・夕の3回に分けて食べるようにしましょう。毎食、両手いっぱいにのるくらいの量が目安です。

★野菜は加熱するとかさが減って、たくさんの量を食べることができます。生野菜ばかりでなく、煮物や炒め物、汁物など様々な調理法のおかずを食べましょう。

かぼちゃのそぼろ煮　7/2の献立

【材料】 4人分

牛肉ミンチ	80g
かぼちゃ	280g
たまねぎ	200g
油揚げ	30g
さやいんげん	40g
サラダ油	少々
だし汁	1カップ
砂糖	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
みりん	小さじ1

【作り方】
①かぼちゃは一口大に切り、たまねぎは角切りにする。油揚げは、油ぬきをしてせん切りにする。
②さやいんげんは、色よくゆでて、2cm幅に切る。
③鍋にサラダ油を熱し、牛肉ミンチを炒め、色が変わったらたまねぎを加えてさらに炒める。
④かぼちゃと油揚げを入れ、だし汁を加える。
⑤砂糖、しょうゆ、みりんを入れて弱火で煮る。
⑥かぼちゃがやわらかくなったら、②のさやいんげんを加える。

月	火	水	木	金
		1 パン　牛乳 ポークビーンズ 海藻サラダ ヨーグルト いちごジャム	2 ごはん　牛乳 かぼちゃのそぼろ煮 焼きししゃも たこの酢の物 ひじきふりかけ	3 ごはん 牛乳 酢豚 チンゲンサイの中華あえ 杏仁ムース
6 ツナサンド 牛乳 フライドポテト トマトスープ 角チーズ	7 ごはん　牛乳 若鶏の梅みそ焼き こまつなのおかかあえ そうめん入りすまし汁 七夕ゼリー	8 パン　牛乳 豚肉のオニオン ガーリックソース フレンチサラダ ビーンズスープ	9 夏野菜のカレーライス 牛乳 野菜の盛り合わせ オレンジ	10 ごはん 牛乳 あじの香味焼き みょうが入り酢の物 かぼちゃのみそ汁
13 期末考査 （給食なし）	14 期末考査 （給食なし） 	15 パン 牛乳 豚肉のカラフルあえ レタス入り野菜スープ オレンジゼリー	16 ごはん 牛乳 八宝菜 揚げぎょうざ 拌三絲	17 ごはん 牛乳 すきやき 昆布の酢の物 グレープフルーツ
20 ドライカレーサンド 牛乳 もち麦入り野菜スープ 甘夏ゼリー	21 豚丼 牛乳 キャベツの赤しそあえ 冷凍黄桃	22 パン 牛乳 チリコンカン フルーツミックス クリームチーズマイルド	23 	24　スポーツの日
27 サラダうどん 牛乳 小いわし梅の香揚げ わらび餅	28　世界の料理(中国) ごはん 牛乳 マーボー豆腐 中華のあえもの 冷凍みかん	29 ドッグサンド 牛乳 野菜スープ ぶどうゼリー 給食最終日		

13、14日　期末考査（給食なし）
29日　給食最終日

★食育動画配信のお知らせ（学校給食会）★

倉敷市学校給食会ホームページでは「食育動画」の配信をはじめました。野菜の栽培についてや、食品ができるまでの流れなど、食育に関する動画を発信していこうと思いますので下記アドレスから、ぜひご覧ください。

https://www.kura-kyu.or.jp/

令和2年07月	味野中学校

予定献立表

日付	献立名	主に体の組織を作る		主に体の調子を整える		主にエネルギーとなる		その他	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
		たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂肪		
1 (水)	パン 牛乳 ポークビンズ 海藻サラダ ヨーグルト いちごジャム	ベーコン 豚肉もも だいず	牛乳 海藻ミックス しらす干し小 ヨーグルト(鉄強化)	にんじん たまねぎ マッシュルーム	キャベツ きゅうり りょくとうもやし いちごジャム低糖度	コッペパン じゃがいも 上白糖	サラダ油 ごま油	ローリエ 赤ワイン 食塩 こしょう白 スープストック ピューレー ケチャップ ウスターソース しょうゆ 酢	832 35.4
2 (木)	ごはん 牛乳 かぼちゃのそぼろ煮 焼きししゃも たこの酢の物 ひじきふりかけ	牛肉ミンチ 油揚げ たこ	牛乳 ししゃも 塩蔵わかめ ひじきふりかけ	かぼちゃ さやいんげん生	たまねぎ キャベツ きゅうり	精白米 じゃがいも 三温糖 上白糖	サラダ油	酒 しょうゆ みりん 酢	855 35.9
3 (金)	ごはん 牛乳 酢豚 チンゲンサイの中華あえ 杏仁ムース	豚肉もも角切り	牛乳	にんじん 青ピーマン チンゲンサイ	しょうが きくらげ たけのこゆで たまねぎ しめじ りょくとうもやし	精白米 でん粉 じゃがいも 上白糖 杏仁ムース	油 サラダ油 ごま油	しょうゆ 酒 中華スープストック ケチャップ 酢 洋からし粉	790 25.4
6 (月)	ツナサンド(ソーイブレッド) 牛乳 フライドポテト トマトスープ 角チーズ	まぐろ煮 ベーコン	牛乳 角チーズ	にんじん トマト パセリ	たまねぎ きゅうり きゅうりピクルス にんにく レタス	ソーイブレッド 冷凍 フライドポテト	油 サラダ油	マヨネーズ小袋 食塩 こしょう白 しょうゆ チキンブイヨン	805 31.5
7 (火)	ごはん 牛乳 若鶏の梅みそ焼き 小松菜のおかかあえ そうめん入りすまし汁 七夕ゼリー	若鶏肉もも カツ用 糸がつお 油揚げ	牛乳	しそ葉 こまつな にんじん オクラ	ねり梅 キャベツ たまねぎ 乾しいたけ	精白米 そうめん 七夕ゼリー		赤みそ 酒 みりん しょうゆ だし 昆布 削りぶし(だし) 食塩	758 28
8 (水)	パン 牛乳 豚肉のオニオンガーリックソース フレンチサラダ ビーンズスープ	豚肉ロースカツ用 若鶏肉もも きざみ 冷凍手芒豆 金時豆水煮	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ にんにく しょうが きゅうり キャベツ ホールコーン冷凍 レタス	コッペパン	サラダ油	食塩 こしょう白 酒 みりん しょうゆ フレンチドレッシング チキンブイヨン	842 35.5
9 (木)	夏野菜のカレーライス 牛乳 野菜の盛り合わせ オレンジ	牛肉スライス	牛乳	かぼちゃ さやいんげん 生 にんじん	にんにく しょうが たまねぎ なす キャベツ きゅうり ホールコーン冷凍 オレンジ	精白米 じゃがいも	サラダ油	食塩 こしょう白 カレー粉 ターメリック ガラムマサラ カレールウ ウスターソース ケチャップ チキンブイヨン しそドレッシング	801 25.6
10 (金)	ごはん 牛乳 あじの香味焼き みょうが入り酢の物 かぼちゃのみそ汁	あじ 切身 豆腐 油揚げ	牛乳 塩蔵わかめ しらす干し小	ねぎ にんじん かぼちゃ	しょうが きゅうり キャベツ みょうが たまねぎ えのきたけ	精白米 上白糖		食塩 酒 みりん しょうゆ 酢 煮干し(だし) 中みそ 赤みそ	691 31.9
15 (水)	パン 牛乳 豚肉のカラフルあえ レタス入り野菜スープ オレンジゼリー	豚肉もも角切り ベーコン	牛乳	赤ピーマン 青ピーマン 黄ピーマン にんじん	しょうが たまねぎ レタス	コッペパン でん粉 じゃがいも 上白糖 オレンジゼリー	油	食塩 こしょう白 酒 みりん しょうゆ チキンブイヨン	822 34
16 (木)	ごはん 牛乳 八宝菜 揚げぎょうざ 拌三絲	豚肉もも 短冊いか えび冷凍 うずら卵水煮 ロースハム千切り	牛乳	にんじん ねぎ	しょうが たまねぎ 乾しいたけ たけのこゆで キャベツ りょくとうもやし きゅうり	精白米 マロニー 上白糖	サラダ油 油 ごま油	食塩 しょうゆ 中華の素 冷凍ぎょうざ 酢 洋からし粉	801 33.1
17 (金)	ごはん 牛乳 すきやき 昆布の酢の物 グレープフルーツ	牛肉スライス 焼き豆腐	牛乳 刻み昆布 しらす干し小	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ ごぼう キャベツ グレープフルーツ	精白米 じゃがいも 糸こんにゃく 焼きふ 三温糖 上白糖	サラダ油	しょうゆ 酒 酢	784 30.1
20 (月)	ドライカレーサンド 牛乳 もち麦入り野菜スープ 甘夏ゼリー	牛肉ミンチ ひよこ豆粗挽き ベーコン	牛乳	にんじん グリンピース冷凍 パセリ	たまねぎ ホールコーン冷凍 キャベツ	コッペパン もち麦 甘夏ゼリー	サラダ油	カレールウ ウスターソース 食塩 こしょう白 しょうゆ チキンブイヨン	790 30
21 (火)	豚丼 牛乳 キャベツの赤しそあえ 冷凍黄桃	豚肉もも	牛乳	にんじん ねぎ しそご飯の素	たまねぎ ごぼう キャベツ きゅうり 冷凍黄桃	精白米 上白糖 糸こんにゃく	サラダ油	酒 しょうゆ みりん 削りぶし(だし)	735 24.6
22 (水)	パン 牛乳 チリコンカン フルーツミックス クリームチーズマイルド	だいず ひよこ豆水煮 牛肉ミンチ 豚肉ももミンチ ベーコン	牛乳 クリームチーズ マイルド	にんじん グリンピース 冷凍 ダイストマト	たまねぎ マッシュルーム みかん缶詰 パインアップル缶 チビット	コッペパン 上白糖 ダイスゼリー(レモン)	サラダ油	食塩 こしょう白 スープストック ローリエ ケチャップ ピューレー ウスターソース チリパウダー 赤ワイン	784 31.3
27 (月)	サラダうどん 牛乳 小いわし梅の香揚げ わらび餅	まぐろ煮 小いわし梅の香揚げ	ひじき 牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり ホールコーン冷凍	うどん わらび餅	油	めんつゆ	792 27.8
28 (火)	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 中華のあえ物 冷凍みかん	豆腐 牛肉ミンチ 豚肉ももミンチ	牛乳	にんじん ねぎ 生きくらげ 冷凍みかん	にんにく 乾しいたけ たまねぎ たけのこゆで キャベツ りょくとうもやし	精白米 上白糖 でん粉	ラード	オイスターソース 赤みそ しょうゆ トウバンジャン 中華ドレッシング	752 27.6
29 (水)	ドッグサンド 牛乳 じゃがいも入り野菜スープ ぶどうゼリー	荒びきウインナー ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ レタス	コッペパン じゃがいも ぶどうゼリー		カレー粉 ケチャップ&粒マスタード 食塩 こしょう白 しょうゆ チキンブイヨン	803 27.2

※ 献立は材料その他の都合により変更することがあります