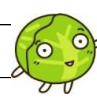




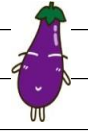

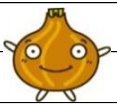

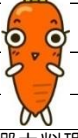




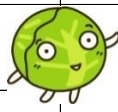


7月 給食予定献立表

令和2年

山口市立平川小学校

日曜日	献立名	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		熱量 kcal たんぱく質 g 脂質 g
		たんぱく質	無機質	ビタミンA	ビタミンC・食物繊維	炭水化物	脂肪	
1	黒糖パン					黒糖パン		600
	ラーメンサラダ	ハム・かまぼこ		にんじん	きゅうり・もやし そうめんうり・コーン	ラーメン		25.3
	野菜入り卵	卵・ウインナー		にんじん ブロッコリー	たまねぎ・赤ピーマン			19.1
	ヤクルト・牛乳		ヤクルト・牛乳					
7月が始まりました。気温も湿度も高い日が増えてきて、熱中症にも注意が必要です。一度にたくさんではなく、少量でもこまめに何回も水分をとるように心がけましょう。また、蒸し暑さに体も疲れ気味です。食事と睡眠をしっかり取りましょう。								
2	ごはん・しそわかめ		しそわかめ			ごはん		656
	スパイシーチキンごぼう	鶏肉		赤ピーマン・枝豆	ごぼう	片栗粉	油	24.4
	かきたま汁	卵・かまぼこ・豆腐		小松菜・にんじん	たまねぎ・えのき			23.8
	牛乳		牛乳					
かきたま汁は、鯉節と昆布でだしをとったすまし汁です。和食が世界無形文化遺産に登録されましたが、だしのおいしさを大切にすることも和食では大切です。だしのおいしさを味わい、和食を好きになってほしいと思います。								
3	豆乳パン					豆乳パン		632
	豚肉のごまソースマリネ	豚肉		赤ピーマン	たまねぎ・きゅうり しめじ・らっきょう		ごま ピーナツ	29.0
	卵とトマトのスープ			トマト・パセリ にんじん	たまねぎ		ちゅるるん	21.4
	オレンジ・牛乳		牛乳		オレンジ			
豚肉のソースマリネには、ごまクリームや酢、しょうゆで味付けをしたたれを使っています。それにらっきょうとピーナツを粗みじんにして加えています。豚肉は疲労回復に一役買うと言われています。								
6	ごはん・ゆかり				ゆかり	ごはん		624
	鶏の唐揚げ・おかかあえ	鶏肉・かつお節		にんじん	白瓜・きゅうり	片栗粉	油	24.0
	やかましいみそ汁	豆腐・みそ	わかめ	にんじん・ねぎ	たまねぎ・しめじ	じゃがいも		20.7
	牛乳		牛乳					
「やかましいみそ汁」は給食でもおなじみですが、この頭文字に表される食品を使うとバランスが良くなります。野菜、海草、豆（豆製品）、しいたけ類（きのこ）、いも類です。今日の給食のみそ汁もこのような食品が入っています。								
7	ポークハヤシライス	豚肉		にんじん・トマト	たまねぎ マッシュルーム	ごはん		609
	カラフルコールスロー			にんじん 赤ピーマン	キャベツ・きゅうり たまねぎ		油	19.4
	お星様のゼリー				パイナップル	ナタデココ ゼリー		18.0
	牛乳		牛乳					
今日は七夕です。天気がよければ、夜空に天の川がきれいに見えることでしょうか。給食でも、デザートに星型のナタデココをあしらった手作りのゼリーがつきます。短冊に願いを書いて笹につると叶うといわれています。								
8	天むす		のり			ごはん		620
	(ごはん・えび天・昆布・のり)	えび	昆布佃煮			小麦粉	油	23.5
	きしめんスープ	鶏肉・油揚げ 豆腐・かまぼこ		にんじん 小松菜	たまねぎ・えのき	きしめん		15.8
	牛乳		牛乳					
名古屋名物の天むすをセルフで作ります。のりにごはんをのせてえび天、昆布の佃煮をのせて巻いて食べます。								
9	ごはん・わかめのジュージュウ	かつお節	わかめ・しらす			ごはん	ごま	608
	鶏のさっぱり煮	鶏肉			にんにく・しょうが	砂糖		24.9
	みそけんちん汁	豚肉・豆腐・みそ		にんじん・ねぎ	だいこん・ごぼう	さつまいも		17.2
	牛乳		牛乳					
わかめのジュージュウは、わかめ・しらす・かつお節・ごまを炒めて、さとうしょうゆで味付けをした、手作りのふりかけです。カルシウムをたくさん含む食品ばかりなので、カルシウムの補給にとってもいいです。炒める時、ジュージュウと大きな音がするのでこの名前がつけました。								
10	アップルパン					アップルパン		660
	ひまわりハンバーグ	ハンバーグ			コーン			26.0
	野菜スープ	ベーコン		にんじん パセリ	たまねぎ・キャベツ	じゃがいも		23.2
	ヨーグルト・牛乳		ヨーグルト・牛乳					
ひまわりハンバーグは、マドレーヌ皿にハンバーグを置いて、まわりに炒めたコーンをちらしてあります。それに、食べるときに1食ケチャップで模様を描いてひまわりを完成させます。かわいいひまわりハンバーグができあがるのはとても楽しいです。								
13	なかよし丼	鶏ミンチ・牛ミンチ	チーズ	にんじん・枝豆		ごはん		581
	ごま酢あえ	ちくわ・油揚げ		にんじん	きゅうり・切り干し大根			21.8
	すまし汁	かまぼこ	もずく	ねぎ・にんじん	たまねぎ・えのき			15.2
	牛乳		牛乳					
なかよし丼には、お肉でも2種類、枝豆やにんじん、チーズなどいろいろな材料が混ざり合っっておいしい味になります。クラスの先生や友達とも、いろいろな個性を認めながら仲良くがんばってほしいと思います。								
14	ごはん・韓国海苔		海苔			ごはん		614
	ヤンニョムチキン・茎わかめあえ	鶏肉	茎わかめ		きゅうり	片栗粉	油・ごま油	22.2
	わかめスープ	豆腐・かまぼこ	わかめ	にんじん・ねぎ	たまねぎ・もやし			20.4
	牛乳		牛乳					
朝ごはんを食べると、寝ていた脳（頭）や体が活動を始めます。体温も上がります。3食の中で1番大切な食事です。主食・主菜・副菜をそろえてバランスよく食べましょう。								

15	パン・いちごジャム					パン・ジャム		608	
	カレーうどん		鶏肉		にんじん グリーンピース	たまねぎ・しめじ	うどん	23.1	
	満点サラダ		大豆・ツナ	ひじき	にんじん	きゅうり・キャベツ		18.7	
	ミニゼリー・牛乳			牛乳			ゼリー		
食事はリラックスして食べることで、食べ物の消化吸収がよくなります。そのために、食事のマナーを守ることは大切なことです。相手のことを思いやりながら、食事の会話にふさわしい会話でなごやかに過ごしましょう。給食時間は短いので、協力して、給食の準備をすることも大事ですね。									
16	ごはん<まごわやさしい和食の日>					ごはん		598	
	魚のソース煮・ピーマンのじゃこ炒め		鯖	しらす	ピーマン にんじん	こんにゃく		23.6	
	かみない汁				にんじん・ねぎ	こんにゃく・ごぼう たまねぎ	じゃがいも	15.1	
	牛乳			牛乳					
今日は、「まごわ(は)やさしい日」です。豆類、種実類、海藻、野菜、魚、きのこ、いも類を使っています。日本人の体に合った日本型の食事です。ミネラルやビタミンや食物繊維が多いです。しっかりと食べましょう。									
17	パン・マーシャルビーンズ			わかめ		ごはん		646	
	ガーリックシュリンプ		えび			にんにく	じゃがいも	20.9	
	ABCスープ		ベーコン		にんじん・パセリ	たまねぎ・キャベツ	マカロニ	26.5	
	ハワイアンポンチ・牛乳			牛乳		パイナップル	ゼリー		
ハワイのイメージの給食です。ハワイは青いきれいな海に囲まれた島で、新鮮なおいしいシーフードや、パイナップルなどの南国フルーツがに恵まれています。ガーリックシュリンプは、油で揚げたえびにガーリックパウダーをまぶした料理です。									
20	ココ夏チキンカレー		鶏肉		トマト・ピーマン にんじん	たまねぎ・ズッキーニ なす	小麦粉	バター	635
	らっきょうサラダ				にんじん ブロッコリー	キャベツ・らっきょう		アーモンド	21
	福神漬け					福神漬け		18.8	
	牛乳			牛乳					
カレーは毎月の献立に1回は上がってくるメニューですが、肉の種類や入れる野菜や具材によって、たくさんバリエーションがあります。今日は、ココナッツミルクを入れたカレーです。小麦粉とバターをいためたくさんの香辛料を入れた手作りのルーです。									
21	スタミナ丼		豚肉		ピーマン・にんじん パプリカ	たまねぎ・にんにく	ごはん	659	
	豆腐汁		豆腐・かまぼこ 油揚げ		にんじん・ねぎ	たまねぎ・えのき		24.9	
	冷凍みかん					みかん		21.9	
	牛乳			牛乳					
今日は暦の上では、土用の丑の日です。暑い夏を乗り切るために栄養価の高いうなぎを食べるという風習は、万葉集にもうたわれています。現在、うなぎはとても高価でなかなか手に入らないので、今日はスタミナ丼にしました。暑い夏を元気に過ごしましょう。									
22	パン・黒豆きなこクリーム		きな粉クリーム				パン	663	
	ちゃんぽん		豚肉・えび かまぼこ		にんじん・ねぎ	キャベツ・たけのこ	ちゃんぽん	24.2	
	ゴーヤのかき揚げ		ウインナー		ゴーヤ・にんじん	たまねぎ・コーン	小麦粉	23.1	
	牛乳			牛乳		パイナップル	油		
かき揚げは、小麦粉と鶏卵と水でつくった衣と食材をかき混ぜて、油で揚げた料理です。夏に食べると夏バテしないと言われるゴーヤですが、苦みが気になる人も多いと思います。油で揚げるとおいしく食べられます。									
27	わかめごはん			わかめ			ごはん	619	
	あじのきらきら南蛮		あじ	糸寒天	にんじん	たまねぎ・きゅうり コーン	小麦粉	22.9	
	きららみそ汁		豆腐・油揚げ		かぼちゃ・ねぎ	たまねぎ		18.5	
	牛乳			牛乳					
あじのきらきら南蛮には、南蛮漬けの具として、糸寒天が入っています。糸寒天は、ゆでると透明度が増しきらきらして見えます。また、余分な水分を吸収するので、南蛮漬けが水っぽくならずにおいしくきれいに仕上がります。									
28	チーズビビンバ		牛肉・鶏肉・赤みそ	チーズ	小松菜 にんじん	もやし	ごはん	613	
	キムチスープ		豆腐・豚肉		にんじん・ねぎ	キムチ・たまねぎ キャベツ		25.2	
	アッフルシャーベット					りんご		19.0	
	牛乳			牛乳					
1学期の給食もあと今日を入れて4回です。給食室には入り口が2カ所あって、それぞれに配膳のサンプルが置いてあります。給食当番さんは準備のときに必ずそばを通るので、どのお皿にどの料理が入るのか確認をしてクラスで配膳するように心がけましょう。									
29	焼きおにぎり						焼きおにぎり	580	
	沖縄そば		豚肉・かまぼこ		にんじん・ねぎ	たまねぎ	沖縄そば	22.0	
	にんじんしりしり		ツナ		にんじん	コーン		13.1	
	牛乳			牛乳			ごま油		
にんじんしりしりは沖縄県の郷土料理です。細く切ったにんじんと卵を炒めて味付けした料理で沖縄の家庭ではよく作られます。「しりしり」というのは、千切りという意味で沖縄の方言です。									
30	ごはん・のい佃煮			海苔佃煮			ごはん	561	
	サマー肉じゃが		豚肉		ピーマン・にんじん トマト	キャベツ・たまねぎ	じゃがいも	19.4	
	そうめんうりの酢の物		干しエビ		にんじん	そうめんうり・きゅうり もやし		11.6	
	牛乳			牛乳					
そうめんうりは、そうめんかぼちゃとも言われ、ゆでて冷ましてほぐすと、不思議なことに包丁を使わないのに、細いそうめんようになります。子どもたちに見せるとびっくりします。夏が旬なので、ご家庭でも調理してみると楽しいです。									
31	チリドック		鶏ミンチ 手亡豆・金時豆		トマト	たまねぎ・にんにく	パン	641	
	ファラオのスープ		ベーコン		モロヘイヤ にんじん	たまねぎ・キャベツ		27.1	
	フローズンヨーグルト			ヨーグルト				22.8	
	牛乳			牛乳					
豆の日の給食で、チリソースに手亡豆とレッドキドニーという豆が入っています。ファラオのスープには、モロヘイヤという野菜が入っています。昔、エジプトのファラオ(王様)が病気になるまで、モロヘイヤを食べて元気になったという伝説があります。栄養たっぷりなのでね。									