

7月給食目標  
夏の食生活と健康  
について考えよう

7月給食献立予定表


令和6年度  
市貝小学校

朝ごはんは食べましたか？しるしをつけましょう。  
◎ 3つのグループを食べた。  
○ 2つのグループを食べた。  
△ 1つのグループを食べた。  
× 何も食べない。


曜日	献立	おもに体をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
		あか	むきつ 無機質	みどり	むきつ 無機質	きいろ	しつ 脂質			
1 (月)	わかめむぎごはん 牛乳 てりやきにくだんご② ひじきのごまドレサラダ みそけんちん	たんぱく質	わかめ 牛乳	たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん どうもろこし	ビタミン・無機質	米 麦 炭水化物	植物油 香りごまドレッシング サラダ油	640	22.9	20.0
2 (火)	ごはん 牛乳 ヤンニョムチキン もやしのおろしナムル かんこくふうみそしる		牛乳	トマト にんにく もやし ほうれんそう にんにく		米	植物油 ごま ごま油 ごま ごま油	679	27.1	24.3
3 (水)	ごはん 牛乳 さばのみそに ポテトサラダ くたくさんじる		牛乳	たまねぎ にんじん ねぎ にんにく		米	植物油 ごま ごま油	637	22.2	23.6
4 (木)	マーボーラーメン 牛乳 えびしゅうまい② ささみとやさいのサラダ		牛乳	たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん どうもろこし パセリ		米	植物油 ごま油 ごま油	635	27.5	22.6
<b>* セタ給食 * (たなばたきゅうしょく)</b>										
5 (金)	にらごはん 牛乳 ほしがたハンバーグわふうソース はるさめサラダ たまごいりたなばたスープ たなばたデザート	かつお節 みそ	しらす 牛乳	広島菜 京菜 大根葉 にら		米 さとう	ごま	666	22.3	18.4
8 (月)	ごはん 牛乳 とりにくのレモンソース いそべあえ にくだんごスープ		牛乳	たまねぎ にんにく しょうが トマト レモン果汁 りんご		米	ごま	683	26.8	22.9
9 (火)	ごはん・のりたま 牛乳 ミナミカマスのてりやき かんぴょうサラダ こんさいのごまじる	たまご さばけずりぶし	のり 牛乳	たまねぎ にんにく しょうが トマト レモン果汁 りんご		米	ごま	605	26.2	19.8
<b>* 市貝町産 有機野菜給食の日② * (いちがいまちさん ゆうきやさいきゅうしょくのひ)</b>										
10 (水)	むぎごはん 牛乳 なつやさいカレー ハムとだいこんのマリネ アセロラゼリー		牛乳	たまねぎ にんじん ピーマン なす ズッキーニ トマト えだまめ にんにく しょうが パナナ りんご		米 麦	植物油 ごま	619	18.5	18.5
11 (木)	ハムカツサンド (まるパン・ハムカツ・ソース) 牛乳 やさしいっぱいサラダ フルーツポンチ	ハム	脱脂粉乳 牛乳	たまねぎ にんじん ピーマン なす ズッキーニ トマト えだまめ にんにく しょうが パナナ りんご		小麦粉 さとう	ショートニング マーガリン サラダ油 和風ドレッシング	713	24.5	26.1
12 (金)	さんしょくごはん (とりそぼろ・たまごそぼろ・ ほうれんそうのごまあえ) 牛乳 じゃがいもとわかめのみそしる	とりにく たまご	牛乳	ほうれんそう しょうが		米 さとう	植物油 ごま	657	28.3	19.4

★朝ごはんチェックについて


主食



主菜



副菜



主食・主菜・副菜をそろえて食べた → ◎3つのグループを食べた  
 主食・主菜・副菜の中から、2品食べた → ○2つのグループを食べた  
 主食・主菜・副菜の中から、1品食べた → △1つのグループを食べた  
 朝ごはんを食べなかった → ×

朝ごはんは食べましたか？  
 しるしをつけましょう。  
 ◎ 3つのグループを食べた。  
 ○ 2つのグループを食べた。  
 △ 1つのグループを食べた。  
 × 何も食べない。

		おもにからだをつくる		おもにからだの調子を整える		おもにエネルギーになる		エネルギー (kcal)
		あか		みどり		きいろ		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	脂質	脂質 (g)
16 (火)	チキンライス	とりにく		たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース トマト		米 麦	バター	627 24.8 19.8
	牛乳		牛乳					
	チーズいりフレンチサラダ コーンポタージュ	まぐろ	チーズ	きゅうり キャベツ カリフラワー さやいんげん			フレンチドレッシング (たまご)	
17 (水)	ごはん・あじのり	えびエキス	のり			米 さとう		628 27.3 19.2
	牛乳		牛乳					
	モロのフライ・ソース	ネスミザメ				パン粉	サラダ油	
	おかかあえ とんじる	かつおぶし		キャベツ はくさい				
		ぶたにく とうふ みそ		こんにゃく にんじん たまねぎ だいこん ごぼう ねぎ		じゃがいも	サラダ油	
<b>* パリオリンピック・パラリンピック応援献立 *</b> (パリオリンピック・パラリンピックおうえんこんだて)								
18 (木)	バターロールパン		脱脂粉乳			小麦粉 さとう	ショートニング マーガリン	625 27.4 28.2
	牛乳		牛乳					
	とりにくのピストゥ カスレ	とりにく		にんにく しょうが バジル パセリ			サラダ油	
	ジュリエンヌスープ ブラマンジェふうデザート	ぶたにく しろいんげんまめ		たまねぎ にんじん トマト		じゃがいも	サラダ油	
19 (金)	ターメリックライス (むぎごはん)					さとう 米粉		713 23.1 18.6
	牛乳		牛乳			米 麦		
	ホワイトカレー	とりにく だいず しろいんげんまめ	牛乳 脱脂粉乳 生クリーム	にんにく しょうが たまねぎ にんじん グリーンピース		じゃがいも 小麦粉 さとう	サラダ油	
	イタリアンサラダ レモンゼリー	まぐろ	チーズ	キャベツ にんじん きゅうり フロッコリー			イタリアンドレッシング	
				いちご果汁		さとう でんぷん		

<児童一人一回当たりの学校給食摂取基準>  
 (8歳~9歳の場合)

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
650 kcal	21 g~32 g	14 g~21 g	2 g未満
<今月の栄養価平均値>	24.9 g	21.5 g	2.4 g

## 世界の料理紹介「とり肉のピストゥ・カスレ・ジュリエンヌスープ」



この夏開催されるパリオリンピック。日本選手の活躍が楽しみです。今回は、オリンピックが開催されるフランスの料理を献立に取り入れました。

「ピストゥ」は、バジルソースをかけた料理です。バジルソースをイタリア料理ではジェノベーゼ、フランス料理ではピストゥといいます。

カスレは、肉と白いんげん豆、野菜を土鍋で煮込んだ南フランス地方の料理です。日本のみそ汁のように、それぞれの家庭で味が違い、親から子へオリジナルのレシピが受け継がれています。

そして、ジュリエンヌスープは、千切り野菜のスープです。「ジュリエンヌ」とは、フランス語で「千切り」という意味で、食材の切り方がそのまま料理の名前になっています。

ほんの一部ですが、日本でもよく使われる食材の切り方のフランスでの名前を紹介します。

ジュリエヌ	アッシュ	マセドワヌ	ロンデル	エマンセ
千切り	みじん切り	さいの目切り	輪切り	薄切り

## とり肉のピストゥ

- 材料 4人分
- ・とりもも肉 50gを4切れ
  - ・塩/コショウ 少々
  - ・にんにく 1かけ
  - ・パセリ 1/2束
  - ・乾燥バジル 少々
  - ・酢 大さじ1
  - ・白ワイン 大さじ1
  - ・オリーブオイル 大さじ1
  - ・塩/コショウ 少々

### 作り方

- ①とり肉に塩・コショウで下味をつける。
- ②にんにくはすりおろし、パセリはみじん切りにする。
- ③鍋にオリーブオイルとにんにくを入れて加熱し、香りをだす。
- ④残りの調味料を加えて加熱し、ソースを作る。
- ⑤フライパンで①を焼く。
- ⑥焼いたとり肉に④のソースをかける。

