

7月給食献立予定表

たの 楽しい給食にしよう
きゆうしよく

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。

ようび 曜日	こんだて	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		みどり		きいろ				
		たんぱく質	むきしつ 無機質	ビタミン・むきしつ 無機質		たんすいかぶつ 炭水化物	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	わかめ 牛乳 とりにく ぶたにく だいず まぐろ とりにく とうふ みそ	わかめ 牛乳 ひじき	たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし にんじん だいこん ねぎ ごぼう こんにゃく はくさい	米 麦 さとう さといも	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	とりにく とりにく とうふ みそ	牛乳	トマト にんにく もやし ほうれんそう にんにく たまねぎ にんじん ねぎ にんにく	米 さとう でんぷん さといも	サラダ油 ごま 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	さば みそ まぐろ とりにく	牛乳	にんじん きゅうり とうもろこし にんにく たまねぎ にんじん しいたけ しめじ キャベツ にら	米 さとう じゃがいも	ノンエッグマヨ サラダ油	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	とりにく とうふ なると えび たら ささみ	牛乳	にんじん たけのこ しいたけ にら にんにく しょうが たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし パセリ	ちゅうかめん さとう でんぷん パン粉 でんぷん さとう 小麦粉 棒々鶏ドレッシング	サラダ油 ごま油 油 ノンエッグマヨ	635 27.5 22.6			
* セタ給食 * (たなばたきゅうしよく)										
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 とりにく ぶたにく だいず ハム なると たまご	しらす 牛乳	広島菜 京菜 大根葉 にら たまねぎ にんにく しょうが トマト レモン果汁 りんご にんじん きゅうり キャベツ にんじん ほうれんそう たまねぎ しいたけ ぶどう果汁	米 さとう さとう でんぷん はるさめ さとう	ごま ノンエッグマヨ サラダ油	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	とりにく のり とりにく ぶたにく	牛乳	レモン果汁 しょうが にんにく ほうれんそう にんじん たまねぎ にんじん はくさい しいたけ	米 でんぷん さとう さとう でんぷん はるさめ	サラダ油 サラダ油 大豆油	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 ミナミカマス まぐろ とりにく とうふ みそ	のり 牛乳	かんぴょう きゅうり にんじん とうもろこし こんにゃく だいこん にんじん ごぼう ねぎ	米 さとう さとう さといも	ごま ノンエッグマヨ サラダ油 ねりごま ごま	605 26.2 19.8			
* 市貝町産 有機野菜給食の日② * (いちがいまちゃん ゆうきやさいきゅうしよくのひ)										
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	とりにく だいず ハム	牛乳 ヨーグルト チーズ	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 だいこん パセリ アセロラ果汁	米 麦 小麦粉 さとう さとう	サラダ油 マリネドレッシング	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 まぐろ 豆乳	脱脂粉乳 牛乳	プロックリー キャベツ きゅうり にんじん パイン みかん おうとう レモン果汁 ぶどう果汁 もも果汁 りんご果汁 ナタデココ	小麦粉 さとう パン粉 さとう かんてん サイダー	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)	さんしよくごはん (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 あぶらあげ みそ	牛乳 わかめ	ほうれんそう しょうが にんじん たまねぎ	米 さとう じゃがいも	サラダ油 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	
* パリオリンピック・パラリンピック応援献立 * (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					
	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	マセドワーズ	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。

