


日 曜	献立名	使用する食品名				アレルギー表示義務7品目	エネルギーKcal
		エネルギーになるもの	からだをつくるもの	からだの調子を整えるもの	調味料他		
1 木	スパゲッティナポリタン	スパゲッティ 油	ぶた肉 あさり	たまねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン キャベツ	塩 こしょう コンソメ トマトケチャップ ウスターソース	小麦	664 27.2
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳	
	アスパラサラダ	ドレッシング		ブロッコリー アスパラガス きゅうり			
	コーンスープ		とり肉	にんじん とうもろこし たまねぎ	コンソメ 塩 こしょう 醤油	小麦	
	うぐいすきなのチーズむしパン	蒸しパンミックス	うぐいすきなの チーズ 豆乳			小麦 乳	
【オリパラ応援献立】		オリンピックは7月23日(金)から、パラリンピックは8月24日(火)からです。みんなで応援しましょう。					
2 金	むぎごぼん	米 麦					694 22.1
	ルウ	油 カレールウ 砂糖	ぶた肉 牛乳 チーズ	かぼちゃ なす トマト たまねぎ にんじん ピーマン にんにく	トマトケチャップ 中濃ソース 塩 こしょう	小麦 乳	
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳	
	じゃこのサラダ	油 砂糖	ちりめんじゃこ	こまつな キャベツ とうもろこし	醤油 酢	小麦	
	メロン			メロン			
5 月	ジャージャーめん ちゅうかめん	中華めん				小麦	694 27.2
	ぐ	ごま油 かたくり粉 ごま	ぶた肉	たけのこ ねぎ にんにく きくらげ もやし きゅうり えのきたけ	醤油 清酒 豆板醤 甜麺醤 こしょう 鶏がら	小麦	
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳	
	ゆでとうもろこし			とうもろこし			
	フルーツポンチ	砂糖		パイナップル もも みかん			
【図書コラボ献立】		「糸子の体重計」から、ココア揚げパンを紹介します。					
6 火	ココアあげパン	パン 油 砂糖 ココア			塩	小麦	650 29.0
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳	
	とりにくのどまとに	油	とり肉	たまねぎ トマト	清酒 塩 こしょう 中濃ソース コンソメ トマトケチャップ	小麦	
	ワンタンスープ	ワンタンの皮	ぶた肉	にんじん たまねぎ もやし こまつな	醤油 塩 こしょう だし(煮干し)	小麦	
【七夕献立】		七夕に、笹竹に短冊をつるして願い事をするようになったのは、江戸時代からです。元気に成長するようにお願いしましょう。					
7 水	ごはん	米					679 26.2
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳	
	なすのにくまき	油 かたくり粉 砂糖	ぶた肉	なす	醤油 清酒	小麦	
	あおなとかんぴょうのあえもの	ごま 砂糖		こまつな にんじん かんぴょう	清酒 醤油	小麦	
	あまのがわじる	そうめん	とり肉 凍り豆腐	ねぎ にんじん だいこん オクラ えのきたけ	醤油 清酒 塩 みりん だし(削り節)	小麦	
	たなばたゼリー	ぶどうジュース 砂糖 ナタデココ	寒天				
8 木	キャロットライス	米 麦 バター	とり肉	にんじん マッシュルーム とうもろこし たまねぎ さやいんげん	コンソメ 塩 こしょう	乳	668 27.4
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳	
	いかのこんがりやき	マヨネーズ パン粉 コーンフレーク	いか チーズ		こしょう	卵 乳 小麦	
	きりぼしだいこんサラダ	ドレッシング		切り干しだいこん こまつな もやし		小麦	
	コンソメスープ	じゃがいも	ベーコン	にんじん たまねぎ ほうれんそう	コンソメ 塩 こしょう		
9 金	ごはん	米					641 27.1
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳	
	あじのなんばんづけ	かたくり粉 油 砂糖	あじ	ねぎ	塩 清酒 醤油 みりん 酢 一味唐辛子	小麦	
	みそあえ	黒砂糖	みそ	こまつな にんじん キャベツ	醤油 みりん	小麦	
	とうがんのにももの	砂糖 油 かたくり粉	ぶた肉 生揚げ	こんにゃく とうがん しょうが にんにく	醤油 清酒 みりん だし(削り節)	小麦	
12 月	ごはん	米					643 27.5
	ぎゅうにゅう		牛乳			乳	
	とりにくのからあげ	かたくり粉 油	とり肉	しょうが にんにく	清酒 醤油	小麦	
	ごまずあえ	ごま 砂糖		こまつな もやし	醤油 酢	小麦	
	みそしる	じゃがいも	豆腐 みそ	にんじん たまねぎ ほうれんそう	だし(削り節・煮干し)		

13	火	ごはん	米						662		
		ぎゅうにゅう		牛乳					乳		
		かんぱちのてりやき		かんぱちのてりやき					小麦	28.4	
		こまつなのおひたし				こまつな キャベツ にんじん	清酒 醤油 だし(削り節)		小麦		
		ちくぜんに	油 ジャガイモ 砂糖	とり肉 高野豆腐		たけのこ にんじん ごぼう こんにゃく 干しいたけ さやんげん	醤油 清酒 だし(削り節)		小麦		
14	水	こどもパン	パン					小麦 乳	617		
		ぎゅうにゅう		牛乳					乳		
		スラッピージョー	砂糖 パン粉 オリーブ油	ぶた肉 あさり だいず		たまねぎ にんにく トマト	トマトケチャップ ウスターソース 塩 こしょう		小麦	27.8	
		かぼちゃのサラダ	ドレッシング			かぼちゃ たまねぎ とうもろこし きゅうり					
		モロヘイヤのスープ		とり肉 卵		にんじん たまねぎ モロヘイヤ	醤油 塩 こしょう コンソメ		小麦 卵		
15	木	【食育の日の献立】 兵庫県の郷土料理「ばち汁」を紹介します。									
		たこめし	米 麦 砂糖	たこ こんぶ		にんじん ごぼう しょうが えだまめ		醤油 清酒 塩 だし(昆布)	小麦	624	
		ぎゅうにゅう		牛乳						乳	
		しりみざかなのいそべフライ	小麦粉 パン粉 油	メルルーサ あおのり				塩 こしょう		小麦	27.3
		ひじきのサラダ	油 砂糖	ひじき		ピーマン キャベツ こまつな	酢 塩 醤油 ゆず果汁		小麦		
		ばちじる	ばち	油揚げ		たまねぎ にんじん 干しいたけ こねぎ	醤油 塩 だし(削り節)		小麦		
16	金	【学期末お楽しみセレクト給食】 飲み物(5種類の中から)とデザート(5種類の中から)をセレクトする給食です。(1学期の給食最終日)									
		ピビンバ ごはん	米							699	
		ぐ	ごま油 砂糖 油 ごま	ぶた肉		ぜんまい しょうが こまつな だいずもやし	醤油 清酒		小麦		
		のみものセレクト	ジュース	牛乳					乳		
		ちゅうかスープ	ごま油 かたくり粉	とり肉		たけのこ にんじん たら たまねぎ チンゲンサイ	醤油 塩 こしょう コンソメ		小麦		
		デザートセレクト	シューアイス ゼリー						乳 卵		

* 食品衛生法に基づいて「アレルギー表示義務7品目」について表示しています。

* コンタミネーション(原材料としては使用されていなくても、製造工程で混入する恐れがある場合や、しらす干し等の魚介類とその加工品及びわかめ等の海藻類に混入している場合等)については、記載しておりません。

* 一部、材料入荷の都合により献立を変更したり、記入されていない材料を使用したりすることもあります。詳しい材料・調味料・加工品の配合等が知りたい方は、お申し出ください。












食育の日の献立 いただきます～!!

基準	中学年(8～9歳)		今月の平均
	エネルギー(kcal)	650	662
	たんぱく質(g)	22～32	27.2

兵庫県の郷土料理

【材料】 (1人分)

	たまねぎ	16g (スライス)
	にんじん	10g (せん切り)
	干しいたけ	0.6g (戻す・せん切り)
	ばち	5g (ゆでる)
	葉ねぎ	3g (小口切り)
	しょうゆ	5g
	塩	少々
	削り節	2g
	水	

【作り方】

- ①削り節、水でだし汁をとる。
- ②材料を下処理しておく。
- ③①ににんじん、たまねぎを加えて煮る。
- ④干しいたけ、ばちを加え、味をととのえる。
- ⑤葉ねぎを入れる。

1学期もあとわずかとなりました。夏本番となり、暑い日が続いていますが、水分補給に心がけ、熱中症にならないように注意しましょう。

今月は、兵庫県の郷土料理を紹介します。「ばち汁」は兵庫県播州地方の郷土料理です。「ばち汁」の『ばち』は、そうめんの両端を切り落とした部分のことです。その形が三味線を弾くのに使うばちに似ていたことから、この名前がついたと言われていました。『ばち』の部分はそうめんよりコシが強く、ねばりがあります。その『ばち』をすまし汁に入れたのが「ばち汁」です。

また、兵庫県の明石市では郷土料理として、たこ飯が食べられてきました。兵庫県はタコの水揚げ量が北海道に次いで全国第2位となっており、その約3分の1を明石市が占めています。「明石のタコは立って歩く」と言われるほど足が太く短く、歯ごたえがよいと言われています。

兵庫県の郷土料理を味わってください。

昨年度、鹿児島県漁業協同組合連合会による鹿児島県産養殖ぶり・かんぱちの無償提供が実施されましたが、今年度は、国産農林水産物等販路多様化緊急対策事業の一環で、鹿児島県垂水市漁業協同組合による鹿児島県産養殖カンパチの無償提供が、7月実施されることになりました。

そこで、本校でも、このカンパチを7月13日(火)に献立に使用させていただきます。

