

日 曜	献立名	エネルギーのもとになる食品	体をつくるもとになる食品	体の調子を整えるもとになる食品	エネルギー (kcal)
		炭水化物・脂肪	たんぱく質・無機質	カロテン・ビタミン・無機質	小 中
2 月	はつがげんまいごはん	はつがげんまいごはん			591
	牛乳		ぎゅうにゅう		
	ぎゅうどん	さとう	ぎゅうにく	にんじん ごぼう たまねぎ えのきたけ こんにゃく ねぎ	746
	あつあげとゴーヤのチャンプルー		ベーコン あつあげ はなかつお	ゴーヤ キャベツ もやし	
	れいとうみかん			みかん	
3 火	ごはん	ごはん			598
	牛乳		ぎゅうにゅう		
	さわにわん		ぶたにく あぶらあげ	ごぼう にんじん だいこん たけのこ しいたけ ねぎ	760
	とりにくのレモンじょうゆかけ	さとう	とりにく	れもんかじゅう	
	ひじきとだいたいのふくめに	さとう ごまあぶら	ひじき はんぺん だいず	こんにゃく	
4 水	むぎごはん	むぎごはん			613
	牛乳		ぎゅうにゅう		
	ぶたじる	じゃがいも	ぶたにく とうふ みそ	えのきたけ だいこん ごぼう こんにゃく ねぎ	760
	いわしのかばやき	さとう ごま でんぶん	いわし	しょうが	
	あぶらあげとこまつなのあえもの	さとう	あぶらあげ	こまつな にんじん キャベツ	
5 木	ごはん	ごはん			638
	牛乳		ぎゅうにゅう		
	たなばたじる		とりにく うおそうめん	オクラ たまねぎ にんじん えのきたけ	807
	★えだまめクロッケ	じゃがいも パンこ こめあぶら こむぎこ		えだまめ	
	ちらしずしのぐ	さとう	こうやどろふ たまご	しいたけ れんこん きゅうり	
6 金	スライスパン	パン			687
	牛乳		ぎゅうにゅう		
	トマトとたまごのスープ	でんぶん	ベーコン たまご	たまねぎ トマト パセリ えのきたけ	794
	ポテトサラダ	じゃがいも マヨネーズ	ハム	コーン きゅうり	
	とうがんのカレーに	さとう でんぶん	とりにく あぶらあげ	とうがん にんじん	
9 月	ごはん	ごはん			647
	牛乳		ぎゅうにゅう		
	にくじゃが	じゃがいも さとう	ぶたにく はんぺん	たまねぎ にんじん こんにゃく	841
	★レバーいりつくね(小2こ・中3こ)	でんぶん	とりにく	たまねぎ	
	いかときゅうりのすのもの	さとう ごま	いか はるさめ	きゅうり キャベツ	
10 火	ソフトめん	ソフトめん			686
	牛乳		ぎゅうにゅう		
	ミートソースかけ	こむぎこ さとう バター	ぶたにく チーズ	にんにく たまねぎ にんじん エリンギ パセリ トマト	818
	シュリンプサラダ	ドレッシング	えび たまご	きゅうり キャベツ	
	れいとうみかん			みかん	
11 水	ごはん	ごはん			596
	牛乳		ぎゅうにゅう		
	はつぼうたん	でんぶん	ぶたにく いか	もやし たけのこ しいたけ きくらげ チンゲンサイ にんじん ねぎ	786
	★やきしゅうまいのやさいあんかけ(小2こ・中3こ)	こむぎこ さとう でんぶん	ぶたにく とりにく	たまねぎ ビーマン にんにく	
	ちゅうかめんいりサラダ	ちゅうかめん さとう ごま ごまあぶら	ささみ	キャベツ きゅうり	
12 木	ごはん	ごはん			659
	牛乳		ぎゅうにゅう		
	たまふじる	たまふ	とりにく とうふ かまぼこ	にんじん えのきたけ ねぎ	833
	★けんちんしのだのナッツみそかけ	さとうアーモンド ごま でんぶん しょうぶつあぶら	とうふ あぶらあげ たら みそ		
	うのはなのいりに	こめサラダあぶら さとう	おから たまご だいず	こんにゃく コーン えだまめ	
13 金	レーズンロールパン	パン			676
	牛乳		ぎゅうにゅう		
	やさいスープ	じゃがいも	ウインナー	にんじん えのきたけ たまねぎ はくさい パセリ	847
	★てりやきハンバーグ	さとう でんぶん	とりにく ぶたにく	たまねぎ	
	ラタトゥイユ	オリーブあぶら	ベーコン	ズッキーニ なす トマト ビーマン かぼちゃ にんにく	
17 火	はつがげんまいごはん	はつがげんまいごはん			700
	牛乳		ぎゅうにゅう		
	マーボなす	さとう ごまあぶら でんぶん こめサラダあぶら	ぶたにく とうふ みそ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ねぎ なす しいたけ	913
	★あげぎょうざ(小2こ・中3こ)	こむぎこ こめあぶら	ぶたにく	キャベツ たまねぎ	
	きりぼしだいこんのちゅうかあえ	さとう ごま ごまあぶら	ハム	きりぼしだいこん きゅうり コーン	
南知多のお魚の日	わかめごはん	わかめごはん			603
	牛乳		ぎゅうにゅう		
	じゃがいもとたまねぎのみそじる	じゃがいも	とうふ あぶらあげ みそ	たまねぎ かぼちゃ えのきたけ ねぎ	756
	やきさばのおろしたれかけ	さとう でんぶん	さば	しょうが だいこん	
	こまつなとうやどろふのあえもの	さとう	こうやどろふ	にんじん こまつな キャベツ	

日 曜	献 立 名	エネルギーのもとになる食品	体をつくるもとになる食品	体の調子を整えるもとになる食品	エネルギー (kcal)
		炭水化物・脂肪	たんぱく質・無機質	カロテン・ビタミン・無機質	小中
夏のセレクト給食					
19 木	むぎごはん	むぎごはん			732
	牛乳		ぎゅうにゅう		
	カレーライス	じゃがいも	とりにく チーズ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん	887
	★サーモンフライのトマトソースかけ	パンこ さとう オリーブあぶら でんぶん	さけ	たまねぎ トマト にんにく	
	★キャベツメンチカツのトマトソースかけ	パンこ さとう オリーブあぶら でんぶん	ぎゅうにく ぶたにく	キャベツ たまねぎ トマト にんにく	
	★ももゼリー	さとう		もも	
★わらびもち	さとう でんぶん				
		※物資の購入都合により、献立を変更する場合があります。 ※★マークは加工食品です。主な原料(5%以上)を表記しています。			640 820
				エネルギー摂取基準 (kcal)	給食予定回数 13回



今月の行事食

七夕 (たなばた)

7月7日は、七夕です。七夕は五節句の一つで、農耕を行うけん牛を種物(たなつもの)、織物を行う織姫を機物(はたつもの)と呼び、二つを合わせて「たなばた」になったという説があります。短かに願いごとを書いて、笹竹にくくりつけると願いがかなうといひます。みなさんは、どんな願いごとをしますか？

給食の「七夕汁」には、天の川にみだてた魚そうめん、星にみだてたオクラが入っています。

「命の恵み ♥ いただきます」



肉(にく)

町内食肉業者さん

質のよいお肉を届けます。食育を考えて、給食に届けられています。

7月19日(木)は

夏のセレクト給食



サーモンフライ



キャベツメンチカツ



国産桃ゼリー



わらびもち

小学校は、おかずとデザートを組み合わせたセットを選びます。

中学校は、おかずとデザートをそれぞれ選びます。お楽しみに ♥



ミーナラン通信

夏野菜を食べよう!



<冬瓜のカレー煮>

6日(金)



〈材料〉 (4人分)
 とうがん 400g
 鶏むね肉 100g
 にんじん 40g
 油揚げ 4枚
 しょうゆ 大さじ2
 さとう 小さじ1
 酒 小さじ2
 みりん 小さじ2
 カレー粉 小さじ1/2
 和風だし 小さじ1/2
 片栗粉 小さじ1

〈作り方〉

- ①とうがんは厚めに皮をむいて、種を取り、一口大に切る。鶏肉も一口大に切る。にんじんはいちょうの8ミリに切る。油揚げは短冊に切って、湯をかけて油抜きをする。
- ②鶏肉、にんじんを炒めて、酒、みりん、しょうゆを半量入れて味をつける。
- ③弱火にして、冬瓜を煮る。様子をみて、水、和風だしを加える。
- ④油揚げ、さとう、残りのしょうゆ、カレー粉で味を整え、水溶き片栗粉でとろみをつける。

給食ではスッキーも入れました。生のトマトを切って入れてもおいしいですよ! 冷めてもおいしいですよ!



<ラタトゥイユ>

13日(金)



〈材料〉 (4人分)
 ベーコン 40g
 なす 100g
 かぼちゃ 100g
 ピーマン 2個
 トマト缶 100g
 ケチャップ 大さじ2
 にんにく ひとかけら
 オリーブ油 大さじ1
 ローリエ粉、バジル粉、塩、こしょう、洋風だし } 適宜

〈作り方〉

- ①ベーコンは短冊切り、なすはいちょうの1センチ、かぼちゃはいちょうの8ミリ、ピーマンは短冊切り、にんにくはみじん切りにする。
- ②オリーブ油でにんにくを弱火で炒めて香りを出す。ベーコン、なすを軽く炒める。
- ③トマト、ケチャップ、洋風だし、少量の水を加えて、かぼちゃを弱火で煮る。
- ④かぼちゃが煮えてきたら、ピーマンを加えて煮る。
- ⑤ローリエ粉、バジル粉、塩、こしょうで味を整える。

