

# 令和2年度 7月の学校給食予定献立表

大和町学校給食センター

日	曜	給食のない 学校 学年 など	スプーン	献立名	赤の食べ物	緑の食べ物	黄の食べ物	栄養価・小	栄養価・中
					血や筋肉や骨になる (たんぱく質・カルシウム)	体の調子を整える (ビタミン・ミネラル)	熱や力になる (炭水化物・脂質)	エネルギー(kcal)	エネルギー(kcal)
1	水	落合小	◎	ココアパン 笹かまの磯辺揚げ 野菜たっぷりミネストローネ 角チーズ	牛乳 <b>ささかまぼこ</b> あおのり <b>豚肉</b> ひよこ豆 <b>大豆</b> チーズ	にんじん トマト たまねぎ セロリー	ココアパン 米ぬか油 じゃがいも 天ぷら粉	668 29.2 25.3 2.3	829 34.3 30.1 2.8
2	木			ごはん いわしの梅煮 ひだまりすいとん汁 みそ大豆	牛乳 いわし かつお節 みそ 大豆 鶏肉 昆布	にんじん うめ ほししいたけ ごぼう だいこん <b>まいたけ</b> <b>ねぎ</b>	<b>ごはん</b> 三温糖 でん粉 すいとん 砂糖	624 25.7 15.7 2.2	785 30.8 17.5 2.6
3	金	落合小	◎	かにしゅうまい(2個・パックしょうゆ) 五目豆腐 アーモンド小魚	牛乳 魚肉すり身 かに 鶏卵 <b>豚肉</b> うすら卵 大豆 生揚げ かたくちいわし	にんじん しょうが にんにく たまねぎ ほししいたけ たけのこ グリーンピース	<b>ごはん</b> じゃがいも 三温糖 でん粉 小麦粉 ごま油 砂糖 ごま アーモンド サラダ油	776 28.5 31.9 2.8	943 33.6 35.6 3.2
6	月			ごはん いか竜田揚げ けんちん汁 冷凍黄桃	牛乳 鶏か 煮干し 鶏肉 油揚げ 豆腐	にんじん だいこん ごぼう しょうが ほししいたけ <b>ねぎ</b> もも	<b>ごはん</b> 米ぬか油 でん粉	573 25.2 15.2 1.3	722 30.9 17.6 1.5
7	火			ごはん 星のハンバーグデミグラスソース うーめん汁 七タゼリー	牛乳 鶏肉 豚肉 油揚げ かつお節	にんじん だいこん ごぼう たまねぎ ほししいたけ <b>ねぎ</b> オクラ	<b>ごはん</b> じゃがいも でん粉 砂糖 三温糖 <b>うーめん</b> 七タゼリー	590 19.3 15.5 1.7	752 24.3 18.8 2.2
8	水		◎	食パン いちごジャム パンキンアンサンブルエッグ(パックケチャップ) ポトフ	牛乳 鶏卵 昆布 かつお節 <b>豚肉</b> フランクフルトソーセージ	にんじん かぼちゃ パセリ セロリー たまねぎ だいこん <b>キャベツ</b>	食パン じゃがいも 砂糖 でん粉 サラダ油 いちごジャム	660 23.1 28.4 2.6	827 28.7 34.8 3.5
9	木	宮床小5.6年		ごはん ベーコンポテトコロッケ(パックソース) みそワタンスープ 冷凍パイ	牛乳 鶏卵 昆布 大豆 <b>豚肉</b> ベーコン みそ	にんじん しょうが ほししいたけ もやし <b>ねぎ</b> たまねぎ にんにく パインアップル	<b>ごはん</b> 米ぬか油 でん粉 じゃがいも パン粉 サラダ油 小麦粉 ワタタン ごま油 砂糖	637 19.5 17.0 1.9	805 23.6 19.9 2.3
10	金	宮床小5.6年	◎	豚肉のハヤシライス (麦ごはん・ハヤシライスの具) チーズデザートアップル	牛乳 <b>豚肉</b> チーズ スキムミルク	にんじん トマト たまねぎ マッシュルーム グリーンピース りんご レモン	<b>ごはん</b> 大麦 じゃがいも サラダ油 ハヤシルウ	698 22.5 22.4 2.6	868 27.1 25.2 3.2
13	月	宮床小5.6年		ごはん ひじきのり 豚肉のスタミナ焼き さつま汁	牛乳 <b>豚肉</b> 鶏肉 ひじき のり 煮干し かつお節 油揚げ 豆腐 みそ	にんじん ごぼう だいこん にんにく ほししいたけ <b>ねぎ</b> りんご レモン	<b>ごはん</b> さつまいも 砂糖 ごま油 ごま 水あめ	604 24.8 18.2 1.3	766 29.9 21.1 1.5
14	火			ごはん わかめふりかけ ホイコーロー 魚ボールのスープ 中のみ：型抜きチーズ	牛乳 わかめ のり みそ かつお節 すり身(たら あじ ホキ たちうお じゃこ) <b>豚肉</b> 生揚げ チーズ	にんじん ピーマン パセリ しょうが <b>キャベツ</b> たまねぎ にんにく	<b>ごはん</b> じゃがいも サラダ油 三温糖 でん粉 ごま油 砂糖	573 21.0 15.7 2.2	780 28.8 22.2 3.0
15	水		◎	パンキンパン あじフライ(パックソース) クリームシチュー	牛乳 あじ 鶏肉 生クリーム	にんじん パセリ マッシュルーム たまねぎ	パンキンパン 米ぬか油 小麦粉 パン粉 サラダ油 バター ホワイトルウ ベシメルソース じゃがいも	724 30.0 28.4 2.7	923 37.0 35.4 3.3
16	木		◎	ごはん 春巻き 大和町産行者菜入りマーボー豆腐 冷凍みかん	牛乳 <b>豚肉</b> 大豆 みそ 豆腐	にんじん <b>ぎょうじ</b> な キャベツ たまねぎ みかん しょうが にんにく <b>ねぎ</b> ほししいたけ たけのこ	<b>ごはん</b> 米ぬか油 小麦粉 でん粉 はるさめ サラダ油 砂糖 三温糖 ごま油	729 24.3 25.5 1.6	933 30.2 31.8 2.1
17	金			ひじきごはん 五目厚焼き卵 豚汁 アセロラゼリー	牛乳 ひじき 油揚げ 鶏肉 <b>豚肉</b> 鶏卵 かつお節 昆布 大豆 みそ 豆腐	にんじん だいこん ごぼう たまねぎ にんにく しいたけ しょうが <b>まいたけ</b> グリーンピース <b>ねぎ</b>	<b>ごはん</b> じゃがいも 砂糖 ごま でん粉 サラダ油 アセロラゼリー	606 20.8 13.8 2.1	752 24.9 15.5 2.6
20	月		◎	チキンカツカレー (麦ごはん・チキンカツ・ポークカレー) フロースンヨーグルト	牛乳 鶏肉 大豆 <b>豚肉</b> ヨーグルト	にんじん にんにく たまねぎ グリーンピース りんご	<b>ごはん</b> 大麦 米ぬか油 パン粉 小麦粉 サラダ油 カレールウ じゃがいも	757 26.3 22.5 2.4	941 30.2 26.3 2.9

\* 牛乳は、毎日つきます。  
\* **太字**は町内産や県内産の食材です。感謝して残さず食べましょう。  
\* 都合により献立を変更する場合があります。  
\* スプーンの欄に◎がついている日は、給食センターよりスプーンがつきます。  
◎新型コロナウイルス対策により、安全に給食を提供するために6月から9月までの間、一品少ない献立になります。栄養面を考慮して具だくさんの汁物等で対応させていただきますので、ご理解ご協力をお願いします。

平均(基準)	小学校	中学校
エネルギー(Kcal)	659(651)	830
たんぱく質(g)	24.3(21.2)	29.6(27.0)
脂質(g)	21.1(14.5)	25.1(18.4)
塩分(g)	2.1(2.2)	2.6(2.5)

## たいわの食育かるたメニュー (7月17日)



7月7日の七夕です。七夕は、季節の節目となる「五節句(ごせつく)」の一つで、中国から伝わった「織姫と彦星」の伝説と、日本の「棚機女(たなはたつめ)」の伝説がもとになって、現代のようなお祭りが行われるようになりました。七夕には、天の川に見立てた「そうめん」を食べる風習がありますが、これは、そうめんの原型となった「索餅(さくべい)」が、平安時代に七夕の儀式でお供えされたことにちなみます。

**索餅とは...**小麦粉や米粉を練り、縄のようにねじって乾燥させたり揚げたりしたもの。「麦縄」ともいいます。

**五節句とは...** 次の5つの節句のことです。それぞれ特別な食事が用意され、邪気(病気などを起こす悪いもの)を払い、無病息災などを願う行事が行われてきました。

今月の地場産品

- ☆町内産：米，行者菜，舞茸
- ☆県内産：大麦，大豆，豚肉，ねぎ，笹かまぼこ，うーめん，キャベツ

各地のそうめん料理を見てみよう!

**なすそうめん**

なすとそうめんを組み合わせた料理で、香川県や石川県、三重県などで食べられています。

**ばち汁**

兵庫県産の郷土料理です。そうめんを製造する際にできる端の部分「ばち」を使った汁物です。

**鯛そうめん**

ゆでたそうめんの上に、姿煮にした鯛を飾ったものです。瀬戸内海沿岸地域で、お祝いのときに食べられています。

**油そうめん**

鹿児島県奄美地域の郷土料理です。油で豚肉や野菜を炒め、だし汁とゆでたそうめんを合わせた料理です。

暑い夏にぴったりなそうめんです。めんつゆにつけて食べるのが定番ですが、それだけだと栄養が偏ってしまいます。具だくさんにして、おかずと組み合わせたり、食べ方を工夫しておいしくいただきます。

☆はしは、きれいに洗って、毎日もってきましょう☆