

# 7月予定献立表

令和3年度

津島市神守学校給食共同調理場

## 食事のマナーを見直して、 楽しい食事の場を作ろう！

みなさんは、食器やはしを正しく持ったり、  
楽しい雰囲気の中で食事をしたりできていますか？  
食事のマナーは、一緒に食事をする人たちが、  
気持ちよく楽しく食べられるようにするための  
思いやりです。この機会に見直してみま  
しょう。

はしを正しく持っていますか？

①

えんぴつのように、はしを1本持ちます。

②

もう1本のはしを親指のつけ根と薬指の先ではさみます。

③

親指、人差し指、中指で上のはしを動かします。下のはしは動かしません。

**これは食事のマナー違反！  
気を付けましょう！**

ふざけながら食べる

食事中にふさわしくないことを話す

食器の音をたてる

日曜	こんだて名	はし	おもにち・にく・ほねになるもの(あかいろ)			おもに体のちようしをとどのえるもの(みどりいろ)		おもにはたらく力になるもの(きいろ)		びこう
			1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物・きのこ	5群 穀類・いも・砂糖	6群 油脂・種実類		
1	ごはん カジキのみぞれかけ やさいのうめあえ なすとモロヘイヤのみそしる 牛乳	○ かじき ぶたにく みそ なまあげ	牛乳	モロヘイヤ	だいこん キャベツ もやし きゅうり うめ なす ごぼう	ごはん さとう でんぶん さとう				
2	ごはん たこいりはんぺん とさあえ とうふのすましじる メロン 牛乳	○ たこいりはんぺん(たこ さかな) とりにく とうふ あぶらあげ	かつおぶし わかめ 牛乳	さやいんげん にんじん	たこいりはんぺん(ねぎ キャベツ) はくさい ねぎ メロン	ごはん さとう さとう	あぶら		半夏生献立	
5	ごはん やきにくどんぶりのぐ そくせきづけ たまふじる かんそうこざかな 牛乳	○ ぶたにく かまぼこ	かんそうこざかな 牛乳	ピーマン にんじん みつば	にんにく しょうが キャベツ もやし たくあんづけ えのきたけ たまねぎ	ごはん さとう ふ	あぶら		蛭間小5年なし 高台寺小5年なし 蛭間小5・6年なし 高台寺小5年なし	
6	ごはん マーボー豆腐 しゅうまいのなつやさいあんかけ (小:2こ・中:3こ) キャベツのあえもの 牛乳	○ とうふ ぶたにく みそ しゅうまい(ぶたにく)	牛乳	にんじん	たまねぎ ねぎ しょうが にんにく えだまめ コーン キャベツ きゅうり	ごはん さとう でんぶん しゅうまい(かわ) さとう でんぶん	あぶら	ごまあぶら	蛭間小6年なし	
7	ごはん セレクトおかず(ほしがたコロッケ・ おさかなフライ) じゅうろくささげのごまあえ あまのがわじる セレクトデザート(あまのがわゼリー・ おほしさまタルト・わらびもち) 牛乳	○ ほしがたコロッケ(ぶたにく) おさかなフライ(たら) とりにく あぶらあげ かまぼこ わらびもち(きなこ)	牛乳	おさかなフライ(にんじん) にんじん じゅうろくささげ オクラ	ほしがたコロッケ(たまねぎ) おさかなフライ(キャベツ たまねぎ) もやし だいこん しめじ	ごはん ほしがたコロッケ(じゃがいも ころも) おさかなフライ(ころも) さとう そうめん あまのがわゼリー おほしさまタルト わらびもち	あぶら あぶら ごま		七夕献立 セレクト給食	
8	サンドイッチロールパン スラッピージョー コールスローサラダ やさしいスープ 牛乳	○ ぶたにく きゅうにく だいち ウインナー	牛乳	トマト さやいんげん ピーマン にんじん パセリ	グリーンピース たまねぎ キャベツ だいこん	サンドイッチロールパン こめこのハヤシルウ さとう でんぶん さとう じゃがいも	あぶら オリーブあぶら オリーブあぶら			
9	ごはん あげまぐろのあまがらめ さんしよくあえ とうがんにる れいとうみかん 牛乳	○ まぐろ とりにく	牛乳	とうみょう にんじん みつば	もやし コーン とうがん しいたけ れいとうみかん	ごはん さとう	あぶら	たまねぎドレッシング		

### 夏の旬の食べ物



※「はし」に○が付いている日はおはしを使って食べる献立です。  
おはしを忘れずに持ってきてください。

### 〈今月の栄養価〉

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)
小学校 基準値	650	摂取エネルギーの 13~20%	摂取エネルギーの 25~30%
小学校 平均	599	16.9%	26.9%
中学校 基準値	820	摂取エネルギーの 13~20%	摂取エネルギーの 25~30%
中学校 平均	747	16.1%	24.5%

## Eat イート イングリッシュ

アルファベットで遊ぼう④

grape

ぶどう

green tea

緑茶

honey

はちみつ

ham

ハム

\* 毎月19日は「食育の日~おうちでごはんの日~」

\* 献立は都合により変更することがあります。



## つくってみよう！給食レシピ



とうがんは淡泊な味わいで味が染みやすく、さまざまな料理に合います。給食では、とり肉、にんじんなど具材を使い、うま味たっぷりの汁物に仕上げました。

### とうがん汁



#### ★作り方

- ① にんじんはいちょう切り、とり肉・とうがんは一口大の大きさに切る。みつばは3cm程度の長さに刻む。
- ② 干しいたけは水で戻し、戻ったら細く切る。
- ③ 鍋にだし汁を入れて、にんじんを煮る。
- ④ にんじんに火が通ったら、とり肉・干しいたけ・とうがんを加える。
- ⑤ 具材に火が通ったら、薄口しょうゆ・みりんを加える。  
(必要であれば、塩を加えて味を調える。)
- ⑥ 最後にみつばを加えて、完成。

#### ★材料(4人分)

・とり肉	50g	・薄口しょうゆ	おさじ1
・とうがん	1/8個	・みりん	小さじ1
・にんじん	1/4本	・だし汁	4カップ
・みつば	10g	・塩	少々
・干しいたけ	1個		



日曜	こんだて名	はし	おもに体のちようしをととのえるもの(みどりいろ)				おもにはたらく力になるもの(きいろ)		びこう
			1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物・きのこ	5群 穀類・いも・砂糖	6群 油脂・種実類	
12月	ごはん ゴーヤチャンプルー きゅうりのかおりづけ もずくいりみそしる れいとうパイン 牛乳	○ ぶたにく みそ	なまあげ ツナ もずく 牛乳	かつおぶし にんじん	ゴーヤ にんじん	もやし きゅうり ごぼう たまねぎ ねぎ こんにやく れいとうパイン	ごはん さとう さとう	あぶら ごま ごまあぶら	高台寺小6年なし
13火	ごはん あなごどんぶりのぐ きりぼしだいこんのふくめに ぐだくさんじる 牛乳	○ あなご とりにく とうふ あぶらあげ		にんじん さやいんげん	きりぼしだいこん たまねぎ ねぎ えのきたけ	ごはん さとう さとう		蛸間小3・4年なし 高台寺小6年なし	
14水	ごはん ★とうがんの中華いため ワタンスープ オレンジ(小・中:2こ) 牛乳	○ いか えび うずらたまご ぶたにく		にんじん にら	とうがん はくさい しいたけ しょうが にんにく たまねぎ たけのこ オレンジ	ごはん さとう でんぶん ワタタン	あぶら あぶら	「とうがんの中華炒め」 は「津島市献立コンクール」 で昨年度、藤浪中学校 2年生の生徒さんが考 えた献立です。	
15木	ごはん じゃがいものうまに ぶたごぼうのあまからソース ゆかりあえ 牛乳	○ ツナ はんぺん ぶたにく		にんじん さやいんげん ゆかりこ	たまねぎ こんにやく ごぼう えだまめ キャベツ もやし	ごはん じゃがいも さとう でんぶん さとう	あぶら あぶら	蛸間小1・2年なし 神島田小6年なし	
16金	しらたまうどん きつねうどんのしる とりにくのからあげ(小・中:2こ) カラフルかんでん 牛乳	○ かまぼこ あぶらあげ とりにく		にんじん	たまねぎ はくさい ねぎ しょうが みかん りんご レモンかじゅう	しらたまうどん でんぶん でんぶん さとう カクテルゼリー	あぶら	神島田小6年なし	
19月	ごはん なごやコーチンのとりとごぼうごはんのぐ こんぶあえ かぼちゃのしろみそしる ヨーグルト 牛乳	○ みそ	なごやコーチン しおこんぶ ヨーグルト 牛乳	じゅうろくささげ かぼちゃ みつば	コーン しょうが きゅうり もやし えのきたけ たまねぎ	ごはん さとう でんぶん	あぶら	食育献立の日 今月の野菜 じゅうろくささげ かぼちゃ カルシウム強化献立	
20火	ごはん なつやすみのこめカレー えだまめコロッケ ふくじんあえ ひとくちゼリー(小・中:2こ) 牛乳	○ ぶたにく		にんじん トマト	にんにく しょうが たまねぎ なす ズッキーニ マッシュルーム えだまめコロッケ(えだまめ たまねぎ) キャベツ ふくじんづけ	ごはん えだまめコロッケ(じゃがいも ころも) ひとくちゼリー(もも・りんごあじ)	こめこのカレールウ あぶら あぶら		

### 第7回 津島市給食献立コンクールの作品を募集しています

今年、「わが家のアイデア料理～自慢のメニューを召し上がれ！」というテーマで献立を募集しています。夏休みを利用して、料理を作ってみませんか？提出の締め切りは、各学校の第1回目の出校日です。たくさんの応募をお待ちしています！



#### ～ 献立を立てるときのポイント ～

- ・ 「わが家ではここを工夫しているので、ひと味違う」など、料理の特徴や工夫したところ、こだわりを記入してください。
- ・ 考えるのは1つの料理で、1食の献立ではありません。
- ・ 給食では生もの(例: さしみ、生野菜)は使用できません。また、調理工程が複雑であったり、材料の種類が多かったりすると、作ることができません。
- ・ 募集時季の関係で、例年夏野菜を使用した作品の応募が多くなりますが、年間を通じて購入できるような食材を使用していただけると給食に取り入れやすいです。



\* 毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日～」

\* 献立は都合により変更することがあります。