

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C・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 こんにやく 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	こんにやく	
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 こんにやく ねぎ	760
	いわしのかばやき	さとう ごま でんぷん	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	こうやどうふ 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	でんぷん	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 でんぷん	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 こんにやく	841
	★レバーいりつくね(小2こ・中3こ)	でんぷん	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 パター	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	でんぷん	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 でんぷん	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 でんぷん 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	こんにやく 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 でんぷん	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 でんぷん 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	
18水	南知多のお魚の日				603
	わかめごはん	わかめごはん			
	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	
	やきさばのおろしだれかけ	さとう でんぷん	さば	しょうが だいこん	
	こまつなとうやどうふのあえもの	さとう	こうやどうふ	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C・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 でんぷん	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 でんぷん	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 でんぷん				
		※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。		エネルギー摂取基準(kcal)	640 820
					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。短冊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われています。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。様子を見て、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。

給食ではスキニーニも入れました。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！



<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。

