



7月予定献立表



日付	牛乳	献立名	おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群					
			魚・肉・卵・豆	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実					
3 (月)	牛乳	麻婆茄子丼	大豆 みそ 豚肉	牛乳	にら	生姜 玉葱 なす にんにく 長葱	米 麦 でん粉 きび砂糖	ごま油 サラダ油	745	27.3	24.9	2.86	
		きくらげの中華あえ			小松菜	キャベツ きゅうり きくらげ	きび砂糖	ごま ごま油 サラダ油					
		春雨とうすら卵のスープ	豆腐 うすら卵		小松菜 人参	玉葱 干し椎茸		春雨					
		カシューナッツ小魚		煮干し				カシューナッツ					
4 (火)	牛乳	ご飯		牛乳			米 麦		813	35.3	26.4	3.01	
		さばのおろしかけ			鯖		生姜 大根	でん粉 砂糖					大豆油
		ピリ辛おひたし			小松菜		キャベツ もやし						
		大豆の磯煮	大豆 油揚げ 鶏肉	ひじき	人参 さやいんげん		干し椎茸	こんにゃく 砂糖					サラダ油
		冬瓜のみそ汁	油揚げ みそ 豚肉		人参		冬瓜 長葱						
		冷凍みかん					冷凍みかん						
5 (水)	牛乳	タコライス	大豆 豚肉	牛乳 チーズ	トマト トマト缶	生姜 玉葱 にんにく	米 麦	サラダ油	763	29.0	26.0	2.91	
		じゃが芋ときゅうりのサラダ			人参		きゅうり コーン缶	じゃが芋					サラダ油
		もずくと卵のすまし汁	卵	もずく			玉葱 長葱	でん粉					
		黒糖アーモンド						でん粉 黒砂糖					アーモンド
6 (木)	牛乳	夏野菜のミートソース	大豆 豚肉	牛乳 チーズ	トマト缶 人参 ピーマン	ズッキーニ 玉葱 なす にんにく レモン果汁 マッシュルーム	スパゲティ 砂糖	サラダ油	802	31.2	25.0	3.13	
		千切り野菜のスープ	鶏肉		小松菜 人参		キャベツ セロリ 玉葱 コーン缶						
		紅茶スコーン		牛乳				小麦粉 砂糖					バター
7 (金)	牛乳	枝豆ちらし寿司	油揚げ	牛乳	人参	かんぴょう 枝豆 レモン果汁 干し椎茸	米 麦 砂糖	ごま	746	28.0	25.6	2.80	
		ししゃもの唐揚げ			ししゃも			でん粉					大豆油
		切り干し大根のカレー和え			小松菜 人参		切り干し大根 もやし						ごま サラダ油
		うすら卵入り七夕そうめん汁	豆腐 鶏肉 うすら卵	わかめ	オクラ 人参		生姜 干し椎茸	そうめん					
		すいか					すいか						
10 (月)	牛乳	秋刀魚御飯	秋刀魚	牛乳		生姜	米 麦 でん粉 きび砂糖	ごま 大豆油	775	26.3	23.9	3.18	
		肉じゃが	豚肉		人参 さやいんげん		玉葱 干し椎茸	しらたき じゃが芋 きび砂糖					サラダ油
		ゆず香和え			小松菜		キャベツ もやし ゆず果汁						
		味噌けんちん汁	豆腐 みそ		人参 ほうれん草		ごぼう 長葱	こんにゃく					サラダ油
		メロン					メロン						
11 (火)	牛乳	夏野菜のカレーライス	いんげん豆 豚肉	牛乳 チーズ	トマト缶 人参 かぼちゃ	生姜 ズッキーニ 玉葱 なす にんにく	米 麦 小麦粉 じゃが芋	バター サラダ油	895	26.6	27.3	2.58	
		青大豆とひじきのサラダ	青大豆	ひじき	人参		キャベツ きゅうり 玉葱 レモン果汁	きび砂糖					ごま サラダ油
		白玉フルーツサイダーポンチ					みかん缶 パイン缶 黄桃缶	白玉餅					
12 (水)	牛乳	ご飯		牛乳			米 麦		718	34.4	18.9	2.39	
		アジのさんしょう焼き			アジ		生姜 にんにく	でん粉 きび砂糖					
		アーモンドあえ			小松菜 人参		長葱 もやし	きび砂糖					アーモンド
		五目きんぴら	鶏肉		人参		ごぼう	じゃが芋 こんにゃく きび砂糖					ごま ごま油 サラダ油
		豚汁	みそ 豆腐 豚肉		人参		ごぼう 長葱	こんにゃく					サラダ油
13 (木)	牛乳	ハニーレモントースト		牛乳		レモン果汁	食パン グラニュー糖 はちみつ	マーガリン	738	27.1	30.9	2.45	
		ポークビーンズ	大豆 いんげん豆 豚肉	チーズ	トマト缶 人参 トマトピューレ		玉葱 にんにく	じゃが芋 きび砂糖					生クリーム サラダ油
		ゆで野菜のごまサラダ			小松菜 人参		生姜 コーン缶 もやし	きび砂糖					ごま ごま油 サラダ油
		小魚&アーモンド		煮干し									アーモンド
14 (金)	牛乳	ご飯		牛乳			米 麦		756	36.9	18.2	2.64	
		鱈のねぎタレかけ			鱈		生姜 にんにく 長葱 レモン果汁	きび砂糖					
		ごま和え			小松菜 人参		もやし	きび砂糖					ごま
		高野豆腐と大豆のみそがらめ	大豆 高野豆腐 みそ					でん粉 砂糖					大豆油
		栄養すいとん	油揚げ 鶏肉	脱脂粉乳	人参 ほうれん草		干し椎茸	白玉粉 小麦粉					
18 (火)	牛乳	冷やし中華	油揚げ 豚肉	牛乳	人参	きゅうり もやし 干し椎茸	中華麺 砂糖	ごま ごま油 サラダ油	721	31.1	26.6	2.68	
		じゃが芋とカシューナッツの揚げ煮	鶏肉				枝豆 生姜	じゃが芋 でん粉 きび砂糖					カシューナッツ 大豆油
		ヨーグルト		ヨーグルト									

本日は沖縄メニューになります。沖縄にちなんだ食材を使用した献立になっています。

7月7日は七夕にちなみ、星を表す「おくら」と川を表す「そうめん」を使ったすまし汁を提供します。

7月18日は1学期の給食最終日になります。

※食材の都合により、献立を変更することがあります。ご了承下さい。

※「牛乳」は飲用牛乳です。

※栄養量の文部科学省基準は、エネルギー/830kcal、たんぱく質/34.2(25~40)グラム、脂質/23.1(22.8~27.3)グラム(摂取エネルギーの20~30%)、食塩相当量/2.5グラム未満です。

平均栄養量	770	30.3	24.9	2.79
-------	-----	------	------	------

7月 給食だより

7月の給食は、夏野菜のミートソース、夏野菜のカレーライスなどトマトやナス、ズッキーニなどの夏野菜を使用した献立が多くなっています。夏野菜は旬を迎えると甘みが増えてより美味しくなります。スーパーなどでもよく見かけるものばかりですので、みなさんも旬の味をぜひ味わってみてください。

夏野菜を食べましょう！

【夏野菜の特徴】

- ①水分が多く含まれている。
- ②ビタミンが豊富に含まれている。
- ③カラフルな色合いの野菜が多く、見た目から食欲増進につながる。



【夏野菜の種類と選び方のポイント】

①ナス

ヘタの切り口が新しく、がくについているトゲが鋭いほど新鮮です。色が濃く、ツヤやハリがあるものを選びましょう。

②トマト

全体的にハリがあり、色が均一のものを選びましょう。
※少し青い場合でも、トマトは追熟するので、少し赤くなってから食べましょう。

③ピーマン

ヘタの色が鮮やかな緑色で、肉厚なものがおすすです。
ヘタの形が六角形のものは、完成度が高く、甘みがあるそうです。

④きゅうり

表面の緑色が濃く、トゲが鋭いものを選びましょう。

⑤とうもろこし

皮付きの場合は皮の色が濃い緑色で、先端のひげは褐色あるいは黒褐色であることが熟しているサインです。
ひげは1本1本粒とつながっているもので、ひげの本数が多いほど粒が多いです。

⑥かぼちゃ

ずっしりと重く、左右対称の形のものを選びましょう。

給食試食会を行いました

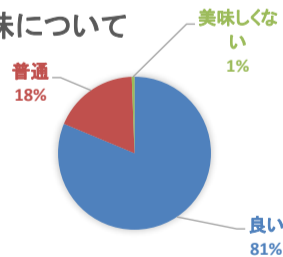
6月8日に給食試食会を行い57名の保護者の方にご参加いただき、給食の試食、柏二中の給食の特色などの説明をいたしました。

試食会アンケートより

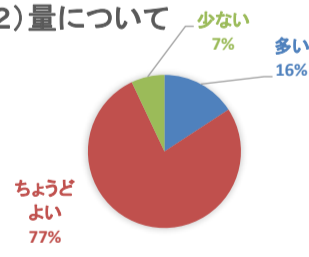
■試食した感想について

- (1)味について(6献立について回答していただいた合計の割合)
- (2)量について

(1)味について



(2)量について



給食レシピ紹介

さばのおろしがけ【4人分】

さばに大根おろしをかけることで夏でもさっぱりと食べられる給食レシピになります。フライパンだけで作ることもできます。

★材料

・さば切り身	4切れ	おろしダレ	
●酒	小さじ1	・醤油	大さじ1
●醤油	小さじ1	・砂糖	小さじ1
●生姜(おろし)	小さじ1/2	・酒	大さじ1
●砂糖	大さじ1	・みりん	小さじ1
・片栗粉	20g	・大根	150g
・油	適量		

☆作り方

- ①さばに●の下味をつける。
- ②下味をつけたさばに片栗粉をつけ、フライパンに1~2cm油をひき揚げ焼きにする。
- ③大根の皮をむきおろす。おろしダレの調味料を加熱し最後に大根おろしを加える。
- ④揚げたさばにおろしダレをかけて完成。

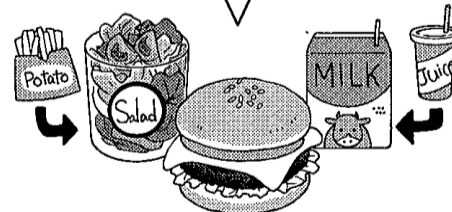
■給食全般について

- ・陶器の食器を使用して好感がもてた。
- ・魚料理、サラダなどのレシピが知りたい。
- ・食材が多く給食費1食330円は安いと感じた。
- ・自校式の給食は近くで食育を体感できるので良い等

■ご家庭で食事に特に心がけている、困っていることについて

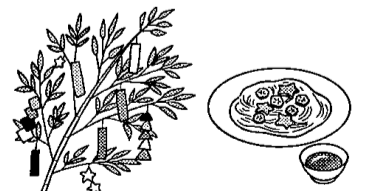
- ・肉、魚、野菜などバランスよい食事を心がけている。
- ・好き嫌いがあり、魚が苦手
- ・魚、野菜をもっと食べさせたい。
- ・食べる量が少ない。
- ・普段の食事が同じものばかりになってしまう等

ファストフードを 栄養バランスのよい食事に



ファストフードは、手軽に食事ができて便利ですが、組み合わせによっては脂質や塩分、糖分のとり過ぎになります。フライドポテトなどの揚げ物をサラダに変更したり、ジュースを牛乳やお茶に変更したりすると、栄養バランスのよい食事に近づけることができます。

7月7日は七夕



七夕は、牽牛(彦星)と織女(織姫)が天の川をはさんで別れ別れになり、年に一度だけ会うことを許されたという中国の伝説から生まれた行事です。七夕には願い事を書いた短冊などを笹竹に飾り、行事食のそうめんを食べます。