

令和6年 7月

学校給食予定献立表 B班

津市中央学校給食センター

実施日	献立名	主な材料とその働き						栄養量	
		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		174kcal	蛋白質 (g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1月	麦飯 牛乳 厚揚げと野菜のそぼろ煮 キャベツともやしのしそあえ ヨーグルト	鶏肉 厚揚げ	牛乳 ヨーグルト	人参 しそ粉	干しいたけ こんにゃく ごぼう 玉ねぎ キャベツ もやし	米 大麦 さとう じゃがいも	植物油	752	26.9
2火	黒糖パン 牛乳 大豆のチリソース煮 フレンチサラダ	豚肉 牛肉 大豆	牛乳	人参 トマト煮	にんにく セロリー 玉ねぎ エリンギ キャベツ	黒糖パン さとう	植物油 オリーブ油	695	33.9
3水	麦飯 牛乳 ビーフカレー コールスロー 福神漬	牛肉	牛乳	人参	生姜 にんにく セロリー 玉ねぎ キャベツ 福神漬	米 大麦 じゃがいも 小麦粉 さとう	植物油	818	23.7
4木	米粉入りパン 牛乳 いかのプロバンス風 じゃがいもポタージュ キャベツのオリーブオイルサラダ	いか	牛乳 生クリーム	トマト煮 人参	玉ねぎ にんにく セロリー キャベツ	米粉入りパン でん粉 さとう じゃがいも 米粉	植物油 オリーブ油 バター	780	34.9
5金	麦飯 牛乳 太刀魚のかば焼き風 小松菜ともやしのごまあえ 七夕麺	太刀魚	牛乳	小松菜 オクラ	生姜 もやし 玉ねぎ	米 大麦 でん粉 さとう ふ そうめん	植物油 ごま	837	27.6
8月	麦飯 牛乳 マーボー豆腐 拌三糸	豚肉 赤みそ 豆腐	牛乳	ねぎ 人参	にんにく 生姜 たけのこ 玉ねぎ キャベツ もやし	米 大麦 さとう でん粉 はるさめ	ラード ごま油	756	32.6
9火	米粉入りパン 牛乳 鮭のスパイシーグリル ミネストローネ 粉ふきいも	鮭 豚肉 白いんげん豆	牛乳	パセリ 人参 トマト煮	セロリー にんにく 玉ねぎ キャベツ	米粉入りパン じゃがいも	オリーブ油 植物油	690	39.9
10水	麦飯 牛乳 焼きししゃも 盆汁 もやしのごまあえ	赤みそ 厚揚げ	牛乳 ししゃも	人参 かぼちゃ さやいんげん 小松菜	ごぼう えだまめ なす もやし	米 大麦 さとう	ごま	690	29.6
11木	米粉入りパン 牛乳 ホキのカップ焼き ジュリアンスープ 小松菜の梅ドレッシングサラダ	ほき 豚肉	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ キャベツ もやし 練り梅	米粉入りパン さとう	マヨネーズ風ドレッシング 植物油	691	34.8
12金	～みえ地物一番給食の日～ ガバオライス 牛乳 春雨スープ ぶどうゼリー	鶏肉 豚肉	牛乳	人参 ビーマン 赤ビーマン 小松菜 ねぎ	にんにく セロリー 玉ねぎ 生姜 もやし ぶどうゼリー	米 大麦 でん粉 はるさめ	植物油 ごま油	709	24.5
16火	米粉入りパン 牛乳 夏野菜のミートソースパゲッティ フルーツ白玉	牛肉	牛乳	人参 赤ビーマン トマト トマト煮	セロリー にんにく 玉ねぎ ズッキーニ みかんシロップ漬	米粉入りパン さとう 小麦粉 スパゲッティ 白玉団子 カットゼリー	オリーブ油 植物油	805	29.5

7月7日は、「七夕」です。仙台を中心とした東北地方や北海道では、古くから七夕にそうめんを食べる風習がありました。今では、全国で食べられています。給食では、「七夕麺」に取り入れまし

※給食の材料費は保護者の皆様からの給食費で賄われていますので、ご協力お願いします。物資の都合上、献立が変更になることがあります。ご了承ください。

＜食事の基本＞

「主食+主菜+副菜+果物+乳製品」をそろえて「バランスよく」食べるようにします。また、大会中は補食をとることも大切です。



水分補給は、脱水によって引き起こされる熱中症を予防することと、運動時に使うエネルギーの補給、競技力の低下を防ぐことです。試合中は、15分～20分くらいおきに補給するようにしましょう。試合中や試合後は、スポーツドリンクなどの糖分やミネラルを含む飲料をおすすめします。

献立紹介～いかのプロバンス風～

材料 4人分

いか切身4切下味(塩少々、白ワイン適量)、片栗粉適量、揚げ油
プロバンスソース(玉ねぎ60g、おろしにんにく0.5g、黒コショウ少々、トマト煮50g、砂糖小1、トマトケチャップ大2、オリーブ油適量、塩少々、しょうゆ少々、バジリコ適量)

作り方

- ①いかに下味をつける
- ②片栗粉をまぶして揚げる
- ③ソースを作る
玉ねぎをみじん切にする
ソースの調味料を鍋に入れ、煮立たせる

今月の旬の食材

ピーマン、赤ピーマン、オクラ、トマト、ズッキーニ、枝豆、なす、さやいんげん、かぼちゃ、トマトを使っています。



第13回津市の産物を使った学校給食献立コンクールについて

津市の産物を使った料理を生徒のみなさんに募集します。今まで、給食に登場していない料理や楽しい料理、目新しい料理など、たくさんの応募をお待ちしています。応募の中から5点を献立作成委員会で選考し、1月の全国学校給食週間に取り入れます。

2024年パリオリンピックは、7月26日から8月11日までの17日間、フランスのバリーで開催され、32競技329種目が実施されます。オリンピックにちなんで、フランス南部のプロバンス料理を取り入れました。地中海に面しているため、魚介類を中心に特産品のトマト、にんにく、オリーブオイルが使われています。給食では、揚げたかにかにプロバンス風のソースをかけて食べます。

2学期の給食は、9月3日(火)から始まります。