

実施日 日 曜	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		1食分 (kcal)	蛋白質 (g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1 火	麦飯 牛乳 ヤンニョムチキン 小松菜ともやしのナムル わかめスープ	鶏肉 豚肉	牛乳 わかめ	小松菜 人参 ねぎ	もやし 玉ねぎ	米 大麦 小麦粉 さとう	植物油 ごま油 ごま	804	27.0
2 水	麦飯 牛乳 ホキのカップ焼き 野菜スープ 小松菜の梅ドレッシングサラダ	ほき ベーコン	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ もやし 練り梅	米 大麦 じゃがいも さとう	マヨネーズ風 ドレッシング 植物油	724	28.7
3 木	黒糖パン 牛乳 鮭のカレームニエル じゃがいものポタージュ コーンソテー	さけ 豆乳	牛乳 生クリーム	人参	セロリー 玉ねぎ キャベツ コーン	黒糖パン 米粉 じゃがいも	植物油 バター	722	38.0
4 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 あおさのすまし汁	たちうお 豆腐	牛乳 あおさ	小松菜 ねぎ	しょうが もやし 玉ねぎ えのきたけ	米 大麦 小麦粉 さとう	植物油 ごま	851	30.8
7 月	麦飯 牛乳 鶏肉の照り焼き ごまキャベツ 七夕麺	鶏肉	牛乳	オクラ ねぎ	キャベツ 玉ねぎ	米 大麦 さとう 小麦粉 ふ そうめん	ごま油 ごま	715	26.7
8 火	麦飯 牛乳 豆腐のみそかけ じゃがいものそぼろ煮 ツナふりかけ	豆腐 赤みそ 鶏 肉 まぐろオイル漬	牛乳	人参	干しいたけ こんにゃく 玉ねぎ	米 大麦 さとう じゃがいも	植物油 ごま	830	31.8
9 水	麦飯 牛乳 鮭のスパイシーグリル ミネストローネ 粉ふきいも	さけ 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 大麦 じゃがいも	オリーブ油 植物油	715	35.3
10 木	米粉入りパン 牛乳 夏野菜のミートスパゲッティ フルーツ白玉	牛肉	牛乳	人参 赤ピーマン 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 小麦粉 白玉団子 スパゲッティ サイダー カットゼリー	オリーブ油 植物油	816	30.5
11 金	麦飯 牛乳 焼きししゃも 盆汁 キャベツともやしのしそあえ ヨーグルト	赤みそ 厚揚げ	牛乳 ししゃも ヨーグルト	人参 かぼちゃ さやいんげん ねぎ しそ粉	ごぼう えだまめ なす キャベツ もやし	米 大麦		726	30.0
14 月	麦飯 牛乳 マーボー豆腐 拌三糸	豚肉 赤みそ 豆腐	牛乳	にんじん ねぎ 小松菜	にんにく しょうが 玉ねぎ キャベツ もやし	米 大麦 さとう 小麦粉 はるさめ	ラー油 ごま油	744	31.5
15 火	麦飯 牛乳 夏野菜カレー キャベツのレモンサラダ 福神漬	牛肉	牛乳	人参 トマト煮 かぼちゃ	しょうが にんにく セロリー 玉ねぎ なす キャベツ レモン果汁 福神漬	米 大麦 じゃがいも 小麦粉 さとう	植物油 オリーブ油	794	22.9

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。「小麦は毒を消す」といった言い伝えから、「1年間健康に過ごせますように」という願いも込められています。給食では、七夕麺に取り入れています。

今月の旬の食材

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



※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。

～第14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。

作り方

- ① にんじん、玉ねぎはみじん切にする
- ② だし汁、砂糖、しょうゆ、みそを合わせて混ぜる
- ③ 豆腐は、水切して2cm角に切る
- ④ ねぎは小口切にする
- ⑤ 熱した鍋に、ラー油をひき、しょうが・にんにく・トウバンジャンを入れ、香りが立ったらひき肉を加える
- ⑥ ひき肉に火が通ったら、①を入れ、さらに炒める
- ⑦ ②と③を入れ、豆腐が崩れないように静かに煮る
- ⑧ ひと煮立ちしたら、ラー油・ごま油・水溶き片栗粉を入れ、とろみがつくまで加熱し、最後に④を入れる



献立紹介 ～マーボー豆腐～

材料 4人分  
ラー油5g、おろしにんにく適量、おろししょうが適量、トウバンジャン2g、豚ひき肉80g、にんじん40g、玉ねぎ120g、豆腐560g、ねぎ20g  
だし汁120ml、砂糖大1と1/3、しょうゆ大2、赤みそ大1と1/2  
ごま油小1/2、ラー油 適量、水溶き片栗粉 適量

マーボー豆腐には、夏バテを解消してくれる食材が使われています。豚肉や豆腐には、疲労回復効果のあるビタミンB1が豊富に含まれています。にんにくや生姜は、体温を上げ発汗を促進するので、体温を下げる効果があります。香りのよいので、食欲が落ちていても、食べやすい料理です。ぜひ、お家でも作ってみてください。

暑い夏も元気に過ごすための食事のポイント

こまめな水分補給も忘れずに！！



★たんぱく質をしっかり摂ろう！

食欲が低下すると、ごはんやめん類の穀類中心の食事になりがちになるので気をつけましょう。

★旬の夏野菜を食べよう！

夏野菜には、水分が多く含まれており、体温を下げる効果があります。また、ビタミンやミネラルも豊富で、体の調子を整えてくれます。

★冷たい物の摂りすぎに気をつけよう！

冷たい物は、胃腸を冷やし、食欲低下の原因になります。

7月4日(金)

「盆汁」は、三重県の郷土料理です。津市の一部や松阪市、伊勢市などで食べられており、お盆の朝にお供えて食べます。なすやささげなどの夏野菜が中心の具だくさんのみそ汁で、伊勢市などでは、七種類の実が入り「七色汁」とも言われています。



2学期の給食は、9月2日(火)から始まります。

