

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	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食あたり (kcal)	たんぱく質 (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 ごんにやく 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 じゃがいものポタージュ 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～ ガパオライス 牛乳 春雨スープ ぶどうゼリー	鶏肉 豚肉	牛乳	人参 ピーマン 赤ピーマン 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 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」に取り入れました。

＜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、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

※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。

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、フランスのパリで開催され、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、揚げたいた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。