

令和5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人あたり (kcal)	蛋白質 (g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
3 月	麦飯 牛乳 夏野菜カレー コールスロー 福神漬	牛肉	牛乳	人参 トマト煮 かぼちゃ	生姜 にんにく セロリー 玉ねぎ なす キャベツ 福神漬	米 大麦 じゃがいも 小麦粉 さとう	植物油	779	21.8
4 火	米粉入りパン 牛乳 鮭のカレー二エール 粉ふきいも ミネストローネ	鮭 豚肉 白いんげん豆	牛乳	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 米粉 じゃがいも	植物油	696	41.0
5 水	麦飯 牛乳 チンジャオロースー 中華野菜スープ ヨーグルト	牛肉 豚肉 豆腐	牛乳 わかめ ヨーグルト	ピーマン 人参 チンゲン菜	生姜 にんにく たけのこ 玉ねぎ	米 大麦 さとう でん粉	ごま油 植物油	763	30.4
6 木	米粉入りパン 牛乳 ツナとポテトのグラタン キャベツのマスタードサラダ 野菜スープ	まぐろオイル漬 ベーコン	牛乳 チーズ	人参	にんにく 玉ねぎ キャベツ きゅうり	米粉入りパン じゃがいも 小麦粉 さとう	植物油	690	28.8
7 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	たちうお	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	858	29.2
10 月	～みえ地物一番給食の日～ 麦飯 牛乳 マーボー豆腐 中華風ごまだれサラダ	豚肉 赤みそ 豆腐	牛乳	ねぎ 小松菜	にんにく 生姜 たけのこ 玉ねぎ キャベツ きゅうり こんにゃく	米 大麦 さとう でん粉	ラード ごま油 ごま	749	33.1
11 火	米粉入りパン 牛乳 いかのかりん揚げ じゃがいものポタージュ コーンソテー	イカ	牛乳 生クリーム	人参	生姜 セロリー 玉ねぎ キャベツ コーン	米粉入りパン でん粉 じゃがいも 米粉	植物油 バター	775	35.4
12 水	わかめごはん 牛乳 焼きししゃも 盆汁 もやしのごまあえ	赤みそ 油揚げ 豆腐	わかめ 牛乳 ししゃも	人参 かぼちゃ さやいんげん ねぎ 小松菜	ごぼう えだまめ なす もやし	米 大麦 さとう	植物油 ごま	690	29.3
13 木	減量黒糖パン 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	黒糖パン さとう スパゲッティ 白玉団子 小麦粉 カットゼリー サイダー	オリーブ油 植物油	752	26.2
14 金	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 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	715	24.8

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。

※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。物質の都合上、献立が変更になることがあります。ご了承ください。

「夏の大会に向けて」

＜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。

＜こまめな水分補給＞

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～盆汁～

材 料 4人分

枝豆130g、ごぼう20g、かぼちゃ40g、なす20g、にんじん40g、さやいんげん20g、豆腐120g、油揚げ32g、みそ50g、ねぎ20g、だし汁3カップ

作り方

- ①だし汁をとる。
- ②野菜を切る。
ごぼう→ささがき、かぼちゃ→5mmスライス、なす→いちよう切、にんじん→いちよう切、さやいんげん→2cm、豆腐→角切、油揚げ→せん切、ねぎ→小口切にする。
- ③だし汁を火にかけ、切った野菜と枝豆、豆腐、油揚げを入れる。
- ④煮立ってきたら、みそで味付けする。



盆汁は、三重県の郷土料理で、津市の一部や松阪市、伊勢市などで食べられています。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す。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。

今月の旬の食材

ピーマン、赤ピーマン、きゅうり、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。

献立紹介～津ギョウザ～

材 料 4人分

豚ひき肉120g、しょうゆ小さじ1、塩2g、ごま油5g、玉ねぎ95g、にら23g、おろしにんにく1.2g、おろししょうが1.2g、ギョウザの皮4枚、揚げ油

作り方

- ①玉ねぎ、にらをみじん切りにする。
- ②材料と調味料を混ぜ合わせる。
- ③直径15cmのギョウザの皮に包む。
- ④揚げる。

第12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にて選考し、1月の全国学校給食週間に取り入れます。

2学期の給食は、9月4日(月)から始まります。