

令和6年7月

学校給食予定献立表 (一志東小学校)

実施日 日 曜	献 立 名	主 材 料 と そ の 働 き					
		おむに体をつくるもとになる食品 (あか) たんばく質が多い	無機質が多い	おむに体の調子を整えるもとになる食品 (みどり) カロブツが多い	おむにエネルギーのもとになる食品 (き) 炭水化物が多い	脂質が多い	
1 月	麦飯 牛乳 厚揚げと野菜のそぼろ煮 キャベツとちやしのしそあえ	鶏肉 厚揚げ	牛乳	人参 しそ粉	平しいたけ こんにやく ごぼう 玉ねぎ キャベツ ちやし	米 大麦 さとう じゃがいち	植物油
2 火	ロールパン 牛乳 大豆のチリソーン煮 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	ロールパン さとう 植物油 オリーブ油	植物油
3 水	麦飯 牛乳 ビーフカレー コールスロー	牛肉	牛乳	人参	生姜 にんにく セロリー 玉ねぎ キャベツ	米 大麦 じゃがいち 小麦粉 さとう	植物油
4 木	ロールパン 牛乳 いかのフロバパン又風 じゃがいものポタージュ	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	ロールパン でん粉 さとう じゃがいち 米粉	植物油 オリーブ油 バター
5 金	麦飯 牛乳 太刀魚のかば焼き風 小松菜とちやしのごまあえ 七夕麺	太刀魚	牛乳	小松菜 オクラ	生姜 ちやし 玉ねぎ	米 大麦 さとう ふ そうめん	植物油 ごま
8 月	麦飯 牛乳 ソーポー豆腐 拌三条	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	米 大麦 さとう でん粉 はるさめ	ラード ごま油
9 火	ロールパン 牛乳 鮭のヌイバイシーグルル ミネストローネ 粉ふさいち	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 じゃがいち	オリーブ油 植物油
10 水	麦飯 牛乳 焼きししゃも 盆汁 ちやしのごまあえ	赤みそ 厚揚げ	牛乳 ししゃも	人参 かぼちゃ さやしんげん 小松菜	ごぼう えだまめ なす ちやし	米 大麦 さとう	ごま
11 木	ロールパン 牛乳 ホキのカツヲ焼き ジュリアンヌーゾ	ほき 豚肉	牛乳	人参	玉ねぎ キャベツ	ロールパン さとう	マヨネーズ風ドレッシング 植物油
12 金	～かえ地物一番給食の日～ ガバオライナス 牛乳 春雨ヌーゾ ぶどうゼリー	鶏肉 豚肉	牛乳	人参 ビーコン 赤ピーマン 小松菜 ねぎ	にんにく セロリー 玉ねぎ 生姜 ちやし ぶどうゼリー	米 大麦 でん粉 はるさめ	植物油 ごま油
16 火	げんりようロールパン 牛乳 夏野菜のミニトソースヌイゲッテイ クルーツ白玉	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 スツキーニ かかんシロツツ漬	ロールパン さとう 小麦粉 ヌイゲッテイ 白玉団子 カットゼリー	オリーブ油 植物油

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、古くから七夕にそら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、ご協力をお願いします。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。



「主食+主菜+副菜+果物+乳製品」をそろえて「バラソンスよく」食べるとよいです。また、大食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。

今月の旬の食材

ピーマン、赤ピーマン、オクラ、トマト、スツキーニ、枝豆、なす、さやしんげん、かぼちゃ、トマトを使っています。



献立紹介～いかのフロバパン風～

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  
フロバパンソース(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、パセリコ)

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

2024年バリオリンピックは、7月26日から8月11日までの17日間、フランスのバリエで開催され、32競技329種目が実施されます。オリンピックになんで、フランス南部のフロバパン料理を取り入れました。地中海に面しているので、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、揚げたいかにフロバパン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。