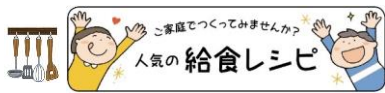


令和5年7月 学校給食予定献立表(給食回数13回) 牛久市立下根中学校

日	献立名	体の中のおもなはたらき						その他の調味料など	エネルギー (kcal)	
		おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる				
		1群 タンパク質	2群 無機質	3群 カロチン	4群 ビタミン(など)	5群 炭水化物	6群 脂質		塩分(g)	
3 (月)	塩ラーメン(中華めん)	豚肉	わかめ	にんじん	もやし たまねぎ どうもろこし にんにく	中華めん	ごま油	塩ラーメンスープ 中華だし こしょう	830	
	牛乳		牛乳							
	米粉のたこ焼き	たこ			キャベツ	米粉 砂糖		和風だし 塩	3.1	
4 (火)	ブロッコリー中華サラダ	ツナ		ブロッコリー	キャベツ どうもろこし	砂糖	ごま油	しょうゆ 酢		
	オレンジロールパン	牛乳	牛乳		オレンジ果汁	ロールパン			749	
	ボークビーンズ	豚肉 大豆		トマト	たまねぎ セロリ にんにく		油	ケチャップ ソース コンソメ 塩 こしょう		
	マカロニサラダ				キャベツ きゅうり どうもろこし	マカロニ	マヨネーズ	酢 こしょう	2.5	
コンソメスープ	鶏肉 豚肉		にんじん さやいんげん	キャベツ たまねぎ	じゃがいも てん粉		コンソメ 塩 こしょう			
5 (水)	【牛久の日給食】牛乳・調味料以外の食材が牛久産です。朝から210本のどうもろこしを給食委員会の皆さんがむいてくれます!地元の食材を美味しく味わいましょう。									
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			811	
	牛久産豚肉の夏野菜カレー	豚肉		にんじん	たまねぎ なす にんにく しょうが	じゃがいも	油	カレー粉 カレー粉 ソース ケチャップ 塩		
	牛久産ゆでどうもろこし				どうもろこし				2.7	
コールスローサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり			ドレッシング			
6 (木)	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			822	
	あじフライ	あじ				パン粉 小麦粉	油	ソース		
	ゴーヤチャンプル	豚肉 鶏卵 豆腐		にんじん ゴーヤ	もやし	砂糖	ごま油	オイスターソース しょうゆ 塩 こしょう	2.9	
高野豆腐のみそ汁	高野豆腐 みそ	わかめ	にんじん	たまねぎ キャベツ			だし(鰹 鯖 鰯)			
7 (金)	【七夕献立】7月7日は七夕です。七夕は織姫と彦星が1年に1度だけ、天の川で会える日とされています。七夕のお話は、中国から奈良時代に日本に伝わったと言われています。									
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			802	
	星型ハンバーグ	鶏肉 豚肉		トマト	たまねぎ にんにく しょうが	砂糖	豚脂 油	ケチャップ ソース		
	お星様サラダ			チーズ	ブロッコリー にんじん	キャベツ どうもろこし		ドレッシング	2.6	
七夕汁	豆腐 かまぼこ(タラ)			大根		ピーマン	だし(鰹 鯖 鰯) しょうゆ 塩			
10 (月)	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			801	
	しゅうまい	豚肉			たまねぎ しょうが	小麦粉 パン粉 てんぷん 砂糖		しょうゆ 塩		
	なすの肉みそ炒め	豚肉 みそ		ピーマン	なす たまねぎ にんにく しょうが	でん粉 砂糖	油	甜麺醤 しょうゆ みりん	2.7	
	冬瓜のスープ	鶏肉	わかめ	にんじん	冬瓜 どうもろこし	春雨	ごま油	しょうゆ 中華だし 塩 こしょう		
11 (火)	ミルクパン 牛乳		牛乳			ミルクパン			752	
	チキンソテー	鶏肉			にんにく	オリーブオイル		塩		
	ラタトゥイユ			トマト パプリカ	なす スズキニ たまねぎ にんにく	オリーブオイル		コンソメ 赤ワイン 塩 こしょう	3.4	
ABCスープ	ウィンナー		にんじん さやいんげん	キャベツ たまねぎ カリフラワー	マカロニ		コンソメ 塩 こしょう しょうゆ			
12 (水)	【日本食の旗一旗五旗〜】みそポテは秩父地方に古くから伝わる郷土料理です。小ぶりなじゃがいもを佃煮裏で焼いて、みそだれをぬって食べたのが始まりと言われてます。鍋物汁は、川口市の鍋物工場職人たちにふるまわれていたそうです。									
	ごはん 発酵乳		発酵乳		マスカット果汁	ごはん			775	
	鉄骨いなりちらしの具	鶏肉 さつま揚げ		にんじん	枝豆 しいたけ	しらたき 砂糖	油	しょうゆ 酢 みりん 塩 酒		
	みそポテト風	みそ				じゃがいも 小麦粉 砂糖	油	酒 みりん	2.7	
鍋物汁	豆腐 みそ		小松菜 にんじん	大根 たまねぎ	こんにゃく	ごま油	だし(鰹 鯖 鰯)			
13 (木)	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			792	
	キムタクごはんの具	豚肉		にんじん 小松菜	キャベツ たまねぎ 白菜 大根 しょうが にんにく		油	甜麺醤 しょうゆ 酒 塩		
	夏野菜の塩こうじスープ	鶏肉		トマト にんじん	スズキニ キャベツ たまねぎ			塩こうじ がらスープ しょうゆ こしょう	2.3	
カットバイナツプル				バイナツプル						
14 (金)	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			800	
	いかのチリソース	いか			ねぎ	でん粉 砂糖	油	ケチャップ ソース 豆板醤 酒		
	枝豆サラダ	ツナ		にんじん	枝豆 キャベツ どうもろこし		ドレッシング		2.3	
中華スープ	豚肉 豆腐	まわかめ	にんじん	たまねぎ ねぎ		ごま油	中華だし しょうゆ 塩 こしょう			
18 (火)	【かみかみ献立】毎月「8」のつく日はかみかみデーです。よくかむことで、食べすぎを防いだり、だ液がたくさん出るのでむし歯予防にもなります。普段からよくかむ習慣を身に付けましょう。									
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			801	
	豚肉のさっぱり塩炒め	豚肉			たまねぎ 切干大根 にんにく		ごま油	酒 塩 こしょう		
	なっぴこサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり			ドレッシング	2.6	
トマヘコのみそ汁	豆腐 みそ		トマト	たまねぎ キャベツ		じゃがいも	だし(鰹 鯖 鰯)			
19 (水)	【いばらき美味しおDay献立】毎月20日はいばらき美味しおDayです。スパイスや香味野菜を使用した減塩献立です。今月は美味しおDay(20日)と食育の日(19日)を交換しています。									
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			759	
	サバのカレー焼き	サバ			にんにく			カレー粉 しょうゆ 塩 こしょう 酒		
	切干大根のペペロンチーノ風炒め	ベーコン		ブロッコリー	切干大根 キャベツ どうもろこし にんにく	オリーブオイル		コンソメ しょうゆ 一味唐辛子	2.4	
ねぎのしょうがスープ	鶏肉 豆腐		にんじん 小松菜	もやし ねぎ しょうが		ごま油	中華だし しょうゆ 塩 こしょう			
20 (木)	【食育の日〜給食委員会リクエスト献立〜】毎月19日は食育の日です。「食」は人を良くすると書きます。食べることは生きること。おいしく食べることは心が豊かになります。今日はそのような思いを込めて給食委員が考えた献立です!									
	減量ごはん 牛乳(コーヒーストップ)		牛乳			ごはん			876	
	鶏肉のから揚げ	鶏肉			にんにく しょうが	でん粉	油	しょうゆ 酒		
	オーシャンサラダ	かに風味かまぼこ くらげ	わかめ		キャベツ きゅうり どうもろこし	砂糖	ごま油	しょうゆ 酢		
ワンタンスープ	豚肉		小松菜 にんじん	たまねぎ もやし		ワンタン		2.5		
セレクトデザート(クレープ/タルト)	豆乳					米粉 砂糖		ココアパウダー		

・上の表で斜体で示した食品は加工食品を使用します。表に示した原材料以外に、調味料等を使用していることがあります。
 ・今月の牛久市産予定食材…米・小松菜・長ネギ・にんじん・たまねぎ・キャベツ・じゃがいも・どうもろこし・にんにく・きゅうり・いんげん・ナス
 ・材料の都合により、献立を変更することがあります。



休み中は、カルシウムが不足しがちになります。家でも、牛乳や乳製品・小魚・緑黄色野菜を積極的に食べるようにしましょう!給食で人気のレシピを載せましたので、ぜひ作ってみてください。

人気主菜 キムタクごはんの具

【材料(2人分)】

- 豚こま肉…120g
- おろししょうが…小さじ1/4
- おろしにんにく…小さじ1/4
- サラダ油…小さじ1/3
- にんじん…3cm
- 小松菜…小1株
- キャベツ…3枚くらい
- たまねぎ…1/4個
- 白菜キムチ…35g
- たくあん(千切り)…25g
- しょうゆ…小さじ1/2
- 塩…ひとつまみ(0.4g)
- 酒…小さじ1/2
- テンメンジャン…小さじ1

【作り方】

- ①野菜を切る。にんじん・キャベツ・たまねぎは太めの千切り、小松菜は2cmくらいに切る。
- ②フライパンに油をしき、豚肉・しょうが・にんにくを炒める。ある程度炒めたら、にんじん・たまねぎを入れてさらに炒める。
- ③キャベツを加え、炒める。
- ④小松菜、白菜キムチ、たくあんを入れて混ぜ合わせ、しょうゆ・塩・酒・テンメンジャンで味つけをして出来上がり。



人気スープ ワンタンスープ

【材料(2人分)】

- ワンタンの皮…18g(6枚)
- 豚ひき肉…20g
- にんじん…2cm
- 小松菜…小1株
- たまねぎ…中1/4個
- もやし…ひとつまみ位
- しょうゆ…小さじ1弱
- 粉末ガラスープの素…小さじ1
- 塩…小さじ1/4
- こしょう…少々
- 水…260ml

【作り方】

- ①野菜を切る。(にんじん・たまねぎ→太めの千切り、小松菜→2cmくらい、もやしは洗う。)
- ②鍋に水とにんじん・ひき肉を入れ、ふたをきき、あくをとる。
- ③がらスープ・たまねぎを入れ、ある程度煮えたら、もやし・小松菜を入れる。
- ④ワンタンの皮を入れ、しょうゆ・塩・こしょうで味をととのえて出来上がり。

知りたいレシピリクエストどうぞ!いつも受け付けています。

給食レシピについて



おしらせ

夏休み明けの給食は、8月28日(月)からの予定です。献立は、ごはん・牛乳・キーマカレー・フルーツポンチの予定です。テーブルクロス、給食当番は、マスク・白衣を忘れずに。(白衣は面談や部活の際に持参でも構いません)