

7月給食こんだて予定表



佐渡市両津学校給食センター

日曜日	こんだて名						使われているおもな材料			kcal	塩分		給食なしの学校・学級		
	飲み物	主食	主菜	副菜	汁物	デザート・その他	赤のなかま	黄色のなかま	緑のなかま		上段	小学校			
		おもな食べ物	おもなおかず	たりのない栄養を補うおかず	主菜・主菜・副菜でたりのない栄養を補うもの		血や肉になるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの	下段	中学校				
1月	牛乳	ごはん	さばの塩焼き	ごぼう金平	豆腐のすまし汁	ももゼリー	牛乳 さば ぶた肉 わかめ さとうふ	こめ あぶら さとうももゼリー	ごぼう さやいんげん にんじん えきのさだげ ながねぎ	670	2.2	加茂小5年			
										795	2.9				
2火	郷土料理こんだて...今月は、「すりみ汁」を紹介します。とび魚は、初夏から夏にかけてよくとれ、「とび魚のすりみ」の原料となります。佐渡では、「とび魚のすりみ」を使用した「すりみ汁」が郷土料理として親しまれています。他にも、ひき肉や野菜をまぜて焼き、さんか焼き風にしてもおいしいです。														
	牛乳	ごはん	肉じゃが	納豆あえ	すりみ汁		牛乳 ぶた肉 みそ かつおぶし なつとう すりみ さとうふ	こめ あぶら さとうじゃがいも	にんじん たまねぎ だいこん さやいんげん ほうたねそう たくあん ながねぎ	669	2.5				
										812	3.4				
3水	牛乳	ごはん	キョーザ	春雨のオイスターソース炒め	かきたま汁		牛乳 ぶた肉 わかめ たまご キョーザ	こめ あぶら はるさめ	たまねぎ にんじん キャベツ ピーマン ハフリカ さやえんどう ながねぎ	629	1.7				
										762	2.2				
4木	牛乳	ごはん	いかカツ ごまフライ	ひじきサラダ	真だくさん みそ汁	チーズ	牛乳 ひしき わかめ みそ チーズ いかカツ	こめ あぶら さとうかたくりこ じゃがいも	キャベツ トーン たけのこ にんじん ながねぎ	685	2.3				
										805	2.8				
5金	たなばたこんだて...星の形をした料理や食材をたくさん取り入れてみました。星型のハンバーグに大根おろしソースをかけました。「七夕汁」には、星型のかまぼこ、天の川をイメージしたそうめんが入っています。デザートは、天の川ゼリーです。														
	牛乳	ごはん	星型ハンバーグ おろしソース	こんにゃくの 梅おかかサラダ	七夕汁	天の川 ゼリー	牛乳 ハンバーグ かつおぶし とり肉 かまぼこ	こめ かたくりこ さとう そうめん ゼリー	キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ ししいげ さやえんどう ながねぎ こんにゃく だいこん	646	3.0				
										781	4.3				
8月	牛乳	ごはん	車麩と大豆の あげに	磯香和え	大根汁		牛乳 とり肉 だいたす のり あぶらあげ みそ	こめ かたくりこ あぶら くるまふ さとう	ほうれんそう キャベツ コーン だいこん しめじ にんじん しょうが	645	2.0	佐渡中等			
										781	2.6				
9火	牛乳	ごはん	豆腐しゅうまい	こぎつねサラダ	ミルク豚汁	のり ふりかけ	牛乳 のり あぶらあげ ぶた肉 みそ しゅうまい	こめ あぶら さとうじゃがいも	もやし にんじん たら だいこん ししいげ ながねぎ	619	2.0				
										767	2.7				
10水	牛乳	チーズ 米粉パン	ほうれんそう オムレツ	パンパンジー	コンソメスープ	お米の タルト	コービー牛乳 たまごとり肉 チーズ	こめこパン あぶら さとう じゃがいも タルト こま	きゅうり もやし だいこん コーン たまねぎ カブラフラワー セロリ ハセリ ほうれんそう	728	3.2				
										877	4.2				
11木	牛乳	高野豆腐の卵とじ丼 (麦ごはん)	ごまあえ	冷凍みかん			牛乳 こうや豆腐 とり肉 たまご	こめ さとう かたくりこ 味噌 おき	しいたけ にんじん もやし グリーンピース ほうたね みかん	622	1.7				
										742	2.3				
12金	牛乳	ごはん	鮭のみそ漬 け焼き	アーモンドあえ	沢煮わん		牛乳 さけ みそ ぶた肉 かまぼこ	こめ あぶら さとう はるさめ アーモンド	こまつな にんじん もやし えきのさだげ ほうたね さやえんどう	642	2.2	前浜中			
										765	2.8				
16火	牛乳	ごはん	ホイコーロー	かみかみサラダ	ワンタン スープ	いちごの フルール	牛乳 ぶた肉 なるど みそ	こめ あぶら かたくりこ こま ワンタン さとう いちごフルール	キャベツ ながねぎ たけのこ ピーマン ハフリカ メンマ こまつな きりぼしだいこん にんじん しんじき たまねぎ	645	2.6				
										763	3.2				
17水	牛乳	米粉パン	ラトワイコ風 煮込み	フルーツ白玉	野菜ときのこ のスープ	チョコ クリーム	牛乳 ハム だいす ベーコン	こめこパン あぶら さとうたまご チョコクリーム	ズッキーニ なす ハフリカ たまねぎ トマト カブラフラワー しめじ にんじん	616	2.4				
										770	3.1				
18木	たべものがたりこんだて...今月のものがたりは「おぼけのてんぷら」です。「おぼけのてんぷら」では、野菜やお豆腐などがそれぞれてんぷらになります。給食では「大豆いり野菜かき揚げ」にしました。ごはんの上のせて食べれば、「野菜天丼」のてきあがりです。														
	牛乳	ごはん	大豆いり 野菜かき揚げ	のり酢あえ	わかめのみそ汁	しょうゆ	牛乳 だいす ツナ のり わかめ みそ あぶらあげ ひしき	こめ あぶら じゃがいも	こまつな キャベツ もやし だいこん ながねぎ たまねぎ ほうたね にんじん コーン	702	2.4				
										840	3.0				
19金	牛乳	ビーンズカレーライス (麦ごはん)	海藻サラダ	すいか			牛乳 ぶた肉 だいたす わかめ	こめ じゃがいも あぶら かつ さとう こま むぎ	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり ハフリカ コーン こんにゃく すいか	738	3.0				
										893	4.0				
22月	牛乳	ごはん	ピーマン メンチカツ	ごぼうサラダ	もすくのみそ汁	ミルク デザート	牛乳 メンチカツ ツナ もすく みそ	こめ あぶら こま じゃがいも ミルクデザート かたくりこ	ピーマン ごぼう きゅうり にんじん さやえんどう	693	2.0				
										828	2.8				
23火	土用の丑の日こんだて...今年の土用の丑の日は27日です。土用の丑の日には、夏バテしないようにスタミナのつくものや、疲れをとるものを食べる習慣があります。「うなぎ」を食べるのが有名ですが、その他かぼちゃやきゅうりなどの瓜や、うどんや梅干しなどの「う」のつく食べ物を食べると夏バテしないと言われています。														
	牛乳	ごはん	さんまの かは焼き	春雨サラダ	たまご 玉ねぎのみそ汁		牛乳 さんま あぶらあげ みそ	こめ あぶら さとう はるさめ かたくりこ こま じゃがいも	キャベツ きゅうり たまねぎ しめじ ながねぎ	700	2.1				
										848	2.7				
24水	牛乳	チンジャオロースー 丼	チンゲンサイの ナムル	わかめスープ			牛乳 ぶた肉 チーズ さとう わかめ	こめ あぶら こま かたくりこ さとう	たまねぎ にんじん ピーマン ハフリカ たけのこ もやし チンゲンサイ きゅうり コーン メンマ しめじ	617	2.9	給食あひ 佐渡中等			
										742	4.0				
25木	牛乳	ごはん	鮭のムニエル	じゃがチーズ	野菜スープ		牛乳 さけ チーズ ベーコン	こめ ほうち バター じゃがいも	ハセリ カブラフラワー キャベツ たまねぎ にんじん ほうれんそう	648	2.0	給食あひ 佐渡中等			
										774	2.8				
給食回数18回(ごはん16回、米粉パン2回、その他0回)										※食材料の入荷状況や感染性胃腸炎対策等により献立を変更することがあります。		平均値		660	2.3
														797	3.1

食事の手洗いを忘れずに

手洗いは、手の汚れを落とすだけでなく、食中毒などを予防するためにとっても大切なことです。食事の前には石けんできれいに洗うようにしましょう。

『たべものがたり』こんだて **おぼけのてんぷら** 作 せな丸い

めかねのうさぎさんが、てんぷらを揚げています。おいしそうなおぼけのてんぷら、なんとおぼけがやって来てしまいました。怖いイメージのおぼけですが、このおぼけはこっそりてんぷらをつまみ食いしたり、油ですべててんぷらの中に落ちたり・・・おぼけはどうなってしまうのでしょうか。そして、最後にはなんのてんぷらでしょう。