

# 7月 献立表

平成30年

宝立小中学校 (中)

日曜	こんだて名	赤の食品 血や肉をつくる	緑の食品 体の調子をととのえる	黄の食品 熱や力になる	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	
2(月)	麦ごはん 牛乳 肉と野菜のキムチ炒め 卵とコーンの中華スープ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご	しょうが にんじん たまねぎ キャベツ もやし ビーマン たらこ キムチ チンゲンサイ きくらげ コーン	こめ おおむぎ あぶら かたくりこ	703	28.8	17.4	2.7	
3(火)	麦ごはん 牛乳 なすと魚のあげびたし けんちん汁	ぎゅうにゅう さば とうふ とりももにく	なす あさつき ゆず にんじん ほうきい ごぼう しいたけ	こめ おおむぎ かたくりこ あぶら じゃがいも こんにゃく	811	35.3	22.3	3.1	
4(水)	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 ラーメンサラダ トマト	ぎゅうにゅう ぶたひきにく とうふ ささみ	にんじん たまねぎ ねぎ たらこ しいたけ しょうが にんにく キャベツ きゅうり トマト	こめ あぶら さとう かたくりこ ちゅうかめん こま	862	35.5	25.7	3.2	
5(木)	ごはん 牛乳 煮込みハンバーグ キャベツのカラフルサラダ 豆腐とチンゲン菜のスープ	ぎゅうにゅう ハンバーグ とうふ ベーコン	たまねぎ ビーマン しめじ キャベツ きゅうり もやし 赤ビーマン コーン にんじん チンゲンサイ えのき ねぎ	こめ あぶら さとう かたくりこ	747	25.8	21.2	2.7	
6(金)	ゆかりの彩り寿司 牛乳 天の川そうめん汁 昆布漬けきゅうり くずまんじゅう (ぶどう)	ぎゅうにゅう たまご とり ひきにく とりももにく かまぼこ	ゆかり えだまめ にんじん たまねぎ こまつな 黄ビーマン オクラ きゅうり	こめ さとう あぶら そうめん くずもち	873	33.8	20.7	4.1	
9(月)	ごはん 牛乳 冷やしうどん 焼肉サラダ バナナ	ぎゅうにゅう がまほ どりももにく ぶたにく	しいたけ にんじん ねぎ こまつな しょうが にんにく キャベツ きゅうり だいこん 赤ビーマン バナナ	こめ うどん さとう あぶら こま	846	28.9	13.5	3.2	
10(火)	ガバオ風そぼろ炒めライス (目玉焼きつき) 牛乳 大根スープ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく とりひきにく たまご ベーコン	たまねぎ 赤ビーマン ビーマン しめじ にんじん だいこん ブロッコリー	こめ おおむぎ あぶら さとう かたくりこ	926	39.7	30.4	3.3	
11(水)	麦ごはん 牛乳 魚のマヨネーズ蒸し じゃこの和えもの 冬瓜のスープ	ぎゅうにゅう ホキ しらす あぶらあげ ぶたにく かに ふうみかまぼこ	たまねぎ コーン にんじん しめじ パセリ ブロッコリー とうがん キャベツ	こめ おおむぎ あぶら マヨネーズ さとう	758	38.8	18.1	4.1	
12(木)	麦ごはん 牛乳 肉と厚揚げのみそ炒め もずくスープ 元気ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ もずく とうふ ヨーグルト	しょうが キャベツ もやし ビーマン にんじん たまねぎ ねぎ	こめ おおむぎ あぶら こま	768	32.2	20.8	2.3	
13(金)	中華おこわ 牛乳 枝豆しゅうまい カリポリサラダ 卵ともやしのスープ	ぎゅうにゅう やきぶた たまご	たけのこ にんじん しいたけ だいこん きゅうり レタス もやし えのき	こめ もちこめ さとう かたくりこ	702	25.2	18.5	3.4	
17(火)	麦ごはん 牛乳 じゃがいもの旨煮 キャベツとちくわの酢みそ和え すいか	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ ちくわ	にんじん たまねぎ いんげん キャベツ コーン しょうが すいか	こめ おおむぎ じゃがいも こんにゃく あぶら さとう	814	28.6	17.2	1.9	
18(水)	ごはん 牛乳 ミンチカツ 南瓜と大豆のサラダ ビーフンスープ	ぎゅうにゅう だいす ハム チーズ ぶたにく	かぼちゃ きゅうり にんじん ほうきい ねぎ しいたけ きくらげ	こめ あぶら マヨネーズ ビーフン	852	29.4	26.4	2.3	
19(木)	ごはん 牛乳 干草焼き 切干しサラダ いもとわかめのみそ汁	ぎゅうにゅう とりひきにく たまご ひじき シーチキン わかめ	たまねぎ ビーマン しいたけ だいこん キャベツ きゅうり にんじん こまつな	こめ さとう かたくりこ マヨネーズ じゃがいも	767	26.9	20.3	2.5	
20(金)	夏野菜カレー 牛乳 野菜と果物のゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく	かぼちゃ にんじん たまねぎ なす ビーマン トマト コーン しょうが にんにく りんご	こめ おおむぎ あぶら	847	24.9	20.4	2.8	
* 献立は材料の都合により変更する場合があります。					今月の平均値	805	31.0	20.9	3.0
					栄養基準量	820	30	23~27	3.0未満

〇〇給食  
"トマト"

七夕給食  
地産地消  
給食事業  
"あごだし"

〇〇給食  
"かぼちゃ"

終業式

## pick up 地域の味 ~あごだし~

7月6日は、地産地消給食事業の日。その日は、地元で作られた「あごだし」を使ったメニューが登場します。

**あごだしとは・・・**

あご(とびうお)からとるだしのこと。

おいしいだしがとれるので、だしの中でもあごは高級品です





【あごだしができるまで】

- ①1ひきずつ、ていねいにしよります。
- ②くしにさします。
- ③炭火でやきます。
- ④1つ1つせぼねをていねいにとります。
- ⑤かわかします。

★★ 完成!! ★★





これがとびうお「はね」があるんだぞ