

## みやき町学校給食センター

給食目標：のこさず食べよう

三根中学校・中原中学校

| に<br>ち<br>日<br>よ<br>う<br>曜 | こんだてめい<br>献立名 | 使っている材 料 ※天候や価格により、材料や献立が変わることがあります。 |                       |                                          |                                         | エネルギー(kcal)                                                                                                                                                                               | タンパク質(g) | カルシウム(mg) |
|----------------------------|---------------|--------------------------------------|-----------------------|------------------------------------------|-----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-----------|
|                            |               | おもにエネルギーのもとになる（黄）                    | おもに体をつくるものになる（赤）      | おもに体の調子を整えるものになる（緑）                      | 調味料など                                   |                                                                                                                                                                                           |          |           |
|                            |               | 穀類・いも類・砂糖・油 など                       | 魚・肉・卵・大豆・牛乳・小魚・海そう など | 野菜・きのこ・くだものなど                            |                                         |                                                                                                                                                                                           |          |           |
|                            |               |                                      |                       |                                          |                                         | 給食ひとことメモ                                                                                                                                                                                  |          |           |
| 1<br>月                     | ごはん           | ごはん、強化米                              |                       |                                          |                                         | 712                                                                                                                                                                                       | 24.9     | 304       |
|                            | 牛乳            |                                      | 牛乳                    |                                          |                                         | ぶたにく、かつ、まぜつ た、もの、かつ、しくよく<br>豚肉は暑い季節にぴったりの食べ物です。暑くなるとう食欲がなくなり、のどごしのよい、おいしい、ぶぶにく、かん、はん、しくよく、た、ま、<br>良いめん類を食べることが多くなります。豚肉には、麺やご飯の消化を助ける栄養がふくまれています。今日は、生姜炒めをしています。しっかり食べてください。              |          |           |
|                            | 豚肉と野菜の生姜炒め    | 三温糖                                  | 豚肉                    | もやし、キャベツ、青ピーマン、にんじん、ぶなしめじ、しょうが、にんにく      | 塩、こしょう、しょうゆ、酒                           |                                                                                                                                                                                           |          |           |
|                            | コーンポテト        | じゃがいも、サラダ油                           |                       | コーン、玉葱、パセリ                               | 塩、こしょう、しょうゆ                             |                                                                                                                                                                                           |          |           |
|                            | ウィンナーのスープ     |                                      | ウィンナー                 | キャベツ、玉葱、にんじん                             | 塩、こしょう、がらすープチキン                         | さい。                                                                                                                                                                                       |          |           |
| 2<br>火                     | ごはん           | ごはん、強化米                              |                       |                                          |                                         | 737                                                                                                                                                                                       | 32.2     | 388       |
|                            | 牛乳            |                                      | 牛乳                    |                                          |                                         | たつたあ<br>竜田揚げの「たつた」とは、きれいに色づいた紅葉や葉っぱで有名な奈良県の「たつた川」という川の様子からつけられた名前です。                                                                                                                      |          |           |
|                            | あじのからあげ       | かたくり粉、なたね油                           | あじ                    | しょうが、にんにく                                | 食塩、しょうゆ、酒、みりん                           | いい色にあがった料理にもこの名前を付けて楽しもうと思ってつけられました。骨に気を付けてしっかり食べましょう。                                                                                                                                    |          |           |
|                            | 五目きんぴら        | こんにゃく、三温糖                            | 豚肉                    | ごぼう、スライスれんこん、にんじん                        | しょうゆ、酒、みりん                              |                                                                                                                                                                                           |          |           |
|                            | すまし汁          |                                      | 蒸しかまぼこ、サイコロ豆腐         | こまつな、玉葱、えのきたけ                            | 昆布粉、かつおだし、しょうゆ、酒、食塩                     |                                                                                                                                                                                           |          |           |
| 3<br>水                     | ごはん           | ごはん、強化米                              |                       |                                          |                                         | 737                                                                                                                                                                                       | 28.9     | 340       |
|                            | 牛乳            |                                      | 牛乳                    |                                          |                                         | うめぼ<br>梅干しには、クエン酸が多く含まれており、疲れた体を元気にしてくれる働きがあります。また、殺菌作用もあり、食中毒を予防してくれる働きもあります。今日は、鶏肉に梅を和えて、焼いています。                                                                                        |          |           |
|                            | 鶏肉の梅肉焼き       | 三温糖                                  | 鶏肉                    |                                          | ねり梅、酒、しょうゆ、みりん                          |                                                                                                                                                                                           |          |           |
|                            | 野菜サラダ         | 和風ドレッシング                             |                       | キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン                       |                                         |                                                                                                                                                                                           |          |           |
|                            | みそ汁           | じゃがいも                                | 油揚げ、米みそ               | 玉葱、にんじん、葉ねぎ                              | 煮干しだし                                   |                                                                                                                                                                                           |          |           |
| 4<br>木                     | 黒糖パン          | 黒糖パン                                 |                       |                                          |                                         | 783                                                                                                                                                                                       | 27.7     | 328       |
|                            | 牛乳            |                                      | 牛乳                    | 玉葱、にんじん、マッシュルーム(水煮)、トマトレトルト、にんにく         | ハヤシルー、デミグラスソース、赤ワイン、ウスターソース、食塩、白こしょう    | くだものには、ビタミンやミネラル、食物せんいなど、わたしたちの体に役立つよいものをいちにち、くだものに食べさせようといわれています。一日に果物を200gぐらいだと健康によいといわれていますので、季節ごとのおいしい果物を食べるようにする                                                                     |          |           |
|                            | ボークシュチュ       |                                      | 豚肉                    |                                          |                                         | くだものには、ビタミンやミネラル、食物せんいなど、わたしたちの体に役立つよいものをいちにち、くだものに食べさせようといわれています。一日に果物を200gぐらいだと健康によいといわれていますので、季節ごとのおいしい果物を食べるようにする                                                                     |          |           |
|                            | フルーツあえ        |                                      |                       | フルーツミックス（もも、パイナップル、りんご）、みかん缶、バナナ、りんごジュース |                                         | くだものには、ビタミンやミネラル、食物せんいなど、わたしたちの体に役立つよいものをいちにち、くだものに食べさせようといわれています。一日に果物を200gぐらいだと健康によいといわれていますので、季節ごとのおいしい果物を食べるようにする                                                                     |          |           |
|                            | 中学校のみチーズ      |                                      | チーズ（乳）                |                                          |                                         | くだものには、ビタミンやミネラル、食物せんいなど、わたしたちの体に役立つよいものをいちにち、くだものに食べさせようといわれています。一日に果物を200gぐらいだと健康によいといわれていますので、季節ごとのおいしい果物を食べるようにする                                                                     |          |           |
| 5<br>金                     | ごはん           | ごはん、強化米                              |                       |                                          |                                         | 758                                                                                                                                                                                       | 28.4     | 296       |
|                            | 牛乳            |                                      | 牛乳                    |                                          |                                         | がつ、にち、たなばた たなばた おかし あま がわ ひめ<br>7月7日は七夕です。七夕には、昔から「そめん」を「天の川」やおり姫がある「糸」にみだてて、食べる行事を楽しむ習慣があります。今日はそめんの代わりにビーフンを使っています。七夕の行事食を味わってください。                                                     |          |           |
|                            | 照り焼きチキンハンバーグ  |                                      |                       | 照り焼きチキンハンバーグ                             |                                         | がつ、にち、たなばた たなばた おかし あま がわ ひめ<br>7月7日は七夕です。七夕には、昔から「そめん」を「天の川」やおり姫がある「糸」にみだてて、食べる行事を楽しむ習慣があります。今日はそめんの代わりにビーフンを使っています。七夕の行事食を味わってください。                                                     |          |           |
|                            | 枝豆サラダ         | 和風ドレッシング                             |                       | キャベツ、きゅうり、むき枝豆                           |                                         | がつ、にち、たなばた たなばた おかし あま がわ ひめ<br>7月7日は七夕です。七夕には、昔から「そめん」を「天の川」やおり姫がある「糸」にみだてて、食べる行事を楽しむ習慣があります。今日はそめんの代わりにビーフンを使っています。七夕の行事食を味わってください。                                                     |          |           |
|                            | 七タスープ／七タゼリー   | ビーフン /七タゼリー(メロン味)                    | 豚肉                    | 玉葱、もやし、オクラ、にんじん                          | がらすープチキン、しょうゆ、酒、食塩、白こしょう                | ビーフンを使っています。七夕の行事食を味わってください。                                                                                                                                                              |          |           |
|                            |               | 七タゼリーは（メロン、豆乳、レモン果汁）の三層のゼリーです。       |                       |                                          |                                         |                                                                                                                                                                                           |          |           |
| 8<br>月                     | ごはん           | ごはん、強化米                              |                       |                                          |                                         | 858                                                                                                                                                                                       | 36.2     | 393       |
|                            | 牛乳            |                                      | 牛乳                    |                                          |                                         | こんぼつ きゅうももきょう た す きん まや<br>今月の給食目標は「のこさず食べよう」です。みなさんは、好き嫌いせず、給食をのこさず食べていますか？苦手なものも、少しは食べていますか？いろいろな食材や味を体験することは、味覚のはたつにともなわれます。苦手だったものはいつの間にか食べられるようになったという人もいます。健康な身体を作るためにも、しっかり食べましょう。 |          |           |
|                            | 豚肉のオレンジソース煮   | はちみつ                                 | 豚肉                    | 玉葱、みかんジュース                               | 酒、トマトケチャップ、しょうゆ                         | こんぼつ きゅうももきょう た す きん まや<br>今月の給食目標は「のこさず食べよう」です。みなさんは、好き嫌いせず、給食をのこさず食べていますか？苦手なものも、少しは食べていますか？いろいろな食材や味を体験することは、味覚のはたつにともなわれます。苦手だったものはいつの間にか食べられるようになったという人もいます。健康な身体を作るためにも、しっかり食べましょう。 |          |           |
|                            | 野菜炒め          | 油                                    |                       | キャベツ、もやし、にんじん                            | ブイオン、食塩、白こしょう                           | こんぼつ きゅうももきょう た す きん まや<br>今月の給食目標は「のこさず食べよう」です。みなさんは、好き嫌いせず、給食をのこさず食べていますか？苦手なものも、少しは食べていますか？いろいろな食材や味を体験することは、味覚のはたつにともなわれます。苦手だったものはいつの間にか食べられるようになったという人もいます。健康な身体を作るためにも、しっかり食べましょう。 |          |           |
|                            | わかめスープ        |                                      | わかめ、ベーコン              | 玉葱、えのきたけ、にんじん                            | がらすープチキン、しょうゆ、酒、食塩、白こしょう                | こんぼつ きゅうももきょう た す きん まや<br>今月の給食目標は「のこさず食べよう」です。みなさんは、好き嫌いせず、給食をのこさず食べていますか？苦手なものも、少しは食べていますか？いろいろな食材や味を体験することは、味覚のはたつにともなわれます。苦手だったものはいつの間にか食べられるようになったという人もいます。健康な身体を作るためにも、しっかり食べましょう。 |          |           |
| 9<br>火                     | しそごはん         | ごはん、強化米                              |                       |                                          | ゆかり粉                                    | 707                                                                                                                                                                                       | 21.8     | 325       |
|                            | 牛乳            |                                      | 牛乳                    |                                          |                                         | きゅうしんには、まいいちゅうじょう、りょうり<br>給食には、ほぼ毎日登場するにんじんは、あざやかな色をしているので、料理のいろどりをよくしてくれます。にんじんには、ひやうねんまを強くして、病気から体を守る力を高めるための栄養素がたくさんふくまれています。                                                          |          |           |
|                            | ミンチカツ         | なたね油                                 | ミンチカツ（卵なし）            |                                          |                                         | きゅうしんには、まいいちゅうじょう、りょうり<br>給食には、ほぼ毎日登場するにんじんは、あざやかな色をしているので、料理のいろどりをよくしてくれます。にんじんには、ひやうねんまを強くして、病気から体を守る力を高めるための栄養素がたくさんふくまれています。                                                          |          |           |
|                            | 和風サラダ         | 野菜いっぱいドレッシング                         |                       | キャベツ、アスパラガス、にんじん                         |                                         | きゅうしんには、まいいちゅうじょう、りょうり<br>給食には、ほぼ毎日登場するにんじんは、あざやかな色をしているので、料理のいろどりをよくしてくれます。にんじんには、ひやうねんまを強くして、病気から体を守る力を高めるための栄養素がたくさんふくまれています。                                                          |          |           |
|                            | すまし汁          |                                      | かまぼこ、豆腐               | 玉葱、にんじん、ぶなしめじ、こまつな                       | 昆布粉、かつおだし、しょうゆ、みりん、食塩                   | きゅうしんには、まいいちゅうじょう、りょうり<br>給食には、ほぼ毎日登場するにんじんは、あざやかな色をしているので、料理のいろどりをよくしてくれます。にんじんには、ひやうねんまを強くして、病気から体を守る力を高めるための栄養素がたくさんふくまれています。                                                          |          |           |
| 10<br>水                    | ごはん           | ごはん、強化米                              |                       |                                          |                                         | 683                                                                                                                                                                                       | 36       | 356       |
|                            | 牛乳            |                                      | 牛乳                    |                                          |                                         | きゅうしんには、まいいちゅうじょう、りょうり<br>給食には、ほぼ毎日登場するにんじんは、あざやかな色をしているので、料理のいろどりをよくしてくれます。にんじんには、ひやうねんまを強くして、病気から体を守る力を高めるための栄養素がたくさんふくまれています。                                                          |          |           |
|                            | 鮭のレモン焼き       |                                      | 鮭                     |                                          | しょうゆ、酒、みりん、レモン果汁                        | きゅうしんには、まいいちゅうじょう、りょうり<br>給食には、ほぼ毎日登場するにんじんは、あざやかな色をしているので、料理のいろどりをよくしてくれます。にんじんには、ひやうねんまを強くして、病気から体を守る力を高めるための栄養素がたくさんふくまれています。                                                          |          |           |
|                            | チナゲンサイのごまあえ   | ごま、三温糖                               |                       | チンゲンサイ、もやし、キャベツ                          | しょうゆ、みりん                                | きゅうしんには、まいいちゅうじょう、りょうり<br>給食には、ほぼ毎日登場するにんじんは、あざやかな色をしているので、料理のいろどりをよくしてくれます。にんじんには、ひやうねんまを強くして、病気から体を守る力を高めるための栄養素がたくさんふくまれています。                                                          |          |           |
|                            | とうがんのみそ汁      |                                      | 油揚げ、米みそ               | とうがん、玉葱、かぼちゃ、葉ねぎ                         | 煮干しだし                                   | きゅうしんには、まいいちゅうじょう、りょうり<br>給食には、ほぼ毎日登場するにんじんは、あざやかな色をしているので、料理のいろどりをよくしてくれます。にんじんには、ひやうねんまを強くして、病気から体を守る力を高めるための栄養素がたくさんふくまれています。                                                          |          |           |
| 11<br>木                    | ミルクパン         | ミルクパン                                |                       |                                          |                                         | 792                                                                                                                                                                                       | 31.1     | 370       |
|                            | 牛乳            |                                      | 牛乳                    |                                          |                                         | きゅうしんには、まいいちゅうじょう、りょうり<br>給食には、ほぼ毎日登場するにんじんは、あざやかな色をしているので、料理のいろどりをよくしてくれます。にんじんには、ひやうねんまを強くして、病気から体を守る力を高めるための栄養素がたくさんふくまれています。                                                          |          |           |
|                            | スパゲティナポリタン    | スパゲッティ、オリーブ油                         | 豚肉、ウィンナー、粉チーズ(乳)      | 玉葱、にんじん、青ピーマン、マッシュルーム、トマト                | 水、トマトケチャップ、ウスターソース、トマトピューレ、赤ワイン、食塩、こしょう | きゅうしんには、まいいちゅうじょう、りょうり<br>給食には、ほぼ毎日登場するにんじんは、あざやかな色をしているので、料理のいろどりをよくしてくれます。にんじんには、ひやうねんまを強くして、病気から体を守る力を高めるための栄養素がたくさんふくまれています。                                                          |          |           |
|                            | ツナサラダ         | イタリアンドレッシング                          | ツナ                    | キャベツ、きゅうり、コーン                            |                                         | きゅうしんには、まいいちゅうじょう、りょうり<br>給食には、ほぼ毎日登場するにんじんは、あざやかな色をしているので、料理のいろどりをよくしてくれます。にんじんには、ひやうねんまを強くして、病気から体を守る力を高めるための栄養素がたくさんふくまれています。                                                          |          |           |
|                            | 果物(すいか)       |                                      |                       | すいか                                      |                                         | きゅうしんには、まいいちゅうじょう、りょうり<br>給食には、ほぼ毎日登場するにんじんは、あざやかな色をしているので、料理のいろどりをよくしてくれます。にんじんには、ひやうねんまを強くして、病気から体を守る力を高めるための栄養素がたくさんふくまれています。                                                          |          |           |

| にち<br>日<br>よう<br>曜 | こんだてめい<br>献立名   | 使っている 材 料 ※天候や価格により、材料や献立が変わることがあります。 |                       |                                       |                                                 | エネルギー(kcal)                                                                                                                                                                                                                                   | タンパク質(g) | カルシウム(mg) |
|--------------------|-----------------|---------------------------------------|-----------------------|---------------------------------------|-------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-----------|
|                    |                 | おもにエネルギーのもとになる (黄)                    | おもに体をつくるもとになる (赤)     | おもに体の調子を整えるもとになる (緑)                  | 調味料など                                           |                                                                                                                                                                                                                                               |          |           |
|                    |                 | 穀類・いも類・砂糖・油 など                        | 魚・肉・卵・大豆・牛乳・小魚・海そう など | 野菜・きのこ・くだものなど                         |                                                 |                                                                                                                                                                                                                                               |          |           |
|                    |                 |                                       |                       |                                       |                                                 | 給食ひとこメモ                                                                                                                                                                                                                                       |          |           |
| 12<br>金            | ごはん             | ごはん、強化米                               |                       |                                       |                                                 | 756                                                                                                                                                                                                                                           | 29.1     | 349       |
|                    | 牛乳              |                                       | 牛乳                    |                                       |                                                 | ぎゅうにく どうぶつせい しつ てつ ぐん ふく にく なか<br>牛肉は、動物性たんぱく質、鉄、ビタミンB群をたくさん含むお肉です。中でも、<br>てつぶん にんげん から ぎゅうしゅう<br>てつぶん 鉄分は人間の体に吸収されやすい「ヘム鉄」と呼ばれるもので、ほうれん草など<br>てつぶん から きゅうしゅうりょう ぐんばい ちか<br>の鉄分と比べると吸収力が10倍近くちがうといわれています。しっかり食べて、<br>てつぶん ほきゅう<br>鉄分を補給しましょう。 |          |           |
|                    | 牛肉と野菜のみそ炒め      | こんにゃく、三温糖                             | 牛肉、赤みそ、米みそ            | 玉葱、キャベツ、にんじん、もやし、さいい<br>んげん、しょうが、にんにく | りんごビュレ、酒、しょうゆ、みりん                               |                                                                                                                                                                                                                                               |          |           |
|                    | すまし汁            |                                       | 魚そうめん                 | 玉葱、にんじん、干し椎茸、葉ねぎ                      | 昆布粉、かつおだし、しょうゆ、みりん、食塩                           |                                                                                                                                                                                                                                               |          |           |
|                    | アセロラゼリー         | アセロラゼリー                               |                       |                                       |                                                 |                                                                                                                                                                                                                                               |          |           |
| 15<br>月            | 海の日             |                                       |                       |                                       |                                                 |                                                                                                                                                                                                                                               |          |           |
| 16<br>火            | ごはん             | ごはん、強化米                               |                       |                                       |                                                 | 807                                                                                                                                                                                                                                           | 34       | 325       |
|                    | 牛乳              |                                       | 牛乳                    |                                       |                                                 | まーぼー とうふ、 しゅやく だいいず からだ<br>マーボー豆腐の主役は、「とうふ」です。大豆からつくられていて、体をつくるたんぱ<br>く質がたーくさん含まれています。ご飯にかけて、マーボー豆腐丼として食べてもいい<br>です。あつ ひ、 つづ しょうよく お ぐん ふう<br>ですね。暑い日が続く、食欲が落ちますが、工夫してしっかり食べましょう。                                                             |          |           |
|                    | 麻婆豆腐            | 三温糖、かたくり粉                             | 豚ひき肉、豆腐、赤みそ、米みそ       | 玉葱、たけのこ、にんじん、白ねぎ、しょう<br>が、にんにく        | デンメンジャン、しょうゆ、酒、食塩、トウバンジャ<br>ン                   |                                                                                                                                                                                                                                               |          |           |
|                    | 茎わかめの青じそあえ      |                                       | くきわかめ                 | キャベツ、きゅうり、にんじん                        | 青じそドレッシング                                       |                                                                                                                                                                                                                                               |          |           |
|                    | 中学校のみしゅうまい      |                                       | しゅうまい                 |                                       |                                                 |                                                                                                                                                                                                                                               |          |           |
| 17<br>水            | ごはん             | ごはん、強化米                               |                       |                                       |                                                 | 716                                                                                                                                                                                                                                           | 28.4     | 338       |
|                    | 牛乳              |                                       | 牛乳                    |                                       |                                                 | しろうみ ぎかな きょう<br>白身魚のなかまには、カレイやひらめ、たい、たらなどがあげられますが、今日の<br>きょう し まかな しろうみ ぎかな しろうみ ぎかな から たら きょう しろう<br>給食の魚は、ホキという白身魚です。白身魚には、体に吸収されやすいたんぱく<br>質を多く含んでいます。                                                                                     |          |           |
|                    | 白身魚のあんかけ (からあげ) | かたくり粉、なたね油                            | ホキ                    | しょうが                                  | 食塩、白こしょう、しょうゆ、酒                                 |                                                                                                                                                                                                                                               |          |           |
|                    | (あんかけ)          | かたくり粉                                 |                       | 玉葱、キャベツ、にんじん、青ピーマン、もや<br>し            | からスープボーク、しょうゆ、食塩、白こしょう、み<br>りん、酒                |                                                                                                                                                                                                                                               |          |           |
|                    | 春雨汁             | 春雨                                    |                       | 玉葱、にんじん、こまつな、きくらげ                     | 昆布粉、かつおだし、しょうゆ、みりん、食塩                           |                                                                                                                                                                                                                                               |          |           |
| 18<br>木            | ナン              | ナン                                    |                       |                                       |                                                 | 831                                                                                                                                                                                                                                           | 37.7     | 431       |
|                    | 牛乳              |                                       | 牛乳                    |                                       |                                                 | きょう いちがつき きょうしゅう かい あさって なつやす はい あつ なつ<br>今日で一学期の給食が終わります。明後日から夏休みに入りますが、暑い夏を<br>げんき す しよく しよく たいせい つ<br>元気に過ごすためには、3食の食事をきちんととることが大切です。ご飯を食べな<br>かったり、冷たいものをとり過ぎたりしていると、体がだるくなります。しっかり食べ<br>て、楽しい夏休みにしましょう。                                  |          |           |
|                    | ピーンズカレー         | じゃがいも                                 | 牛ひき肉、豚ひき肉、大豆          | 玉葱、にんじん、にんにく、セロリ                      | カレールー、ディーナカレールー(乳)、トマトケ<br>チャップ、ウスターソース、赤ワイン、食塩 |                                                                                                                                                                                                                                               |          |           |
|                    | マカロニサラダ         | マカロニ、エッグゲアマヨネーズ、クリーム<br>フレンチドレッシング    | ツナ                    | にんじん、キャベツ、きゅうり                        | 殺菌酢、食塩、白こしょう                                    |                                                                                                                                                                                                                                               |          |           |
|                    | ヨーグルト           |                                       | ヨーグルト                 |                                       |                                                 |                                                                                                                                                                                                                                               |          |           |
| 19<br>金            | 終業式             |                                       |                       |                                       |                                                 |                                                                                                                                                                                                                                               |          |           |