

令和5年7月分 中学校給食予定献立表

毎月19日は「食育の日」☆みんなですすめる『食育の“わ”』

桜井市立学校給食センター

3日(月)		4日(火)		5日(水)		6日(木)		七夕献立 7日(金)																	
白ごはん 5群 牛乳 2群 豚肉のしょうが焼き 豚肉 1群 たまねぎ 4群 しょうが 4群 料理酒 三温糖 5群 こいくちしょうゆ 本みりん 6群 炒め油 きゅうりのつぼ漬け きゅうりのつぼ漬け 4群 こまつなのみそ汁 ミニ絹揚げ 1群 こまつな 3群 にんじん 3群 だいこん 4群 みそ 1群 白みそ 1群 削り節パック 1群	麦ごはん 白ごはん 5群 大麦 5群 牛乳 2群 大和まなび肉丼の具 大和まなの漬物 3群 豚ひき肉 1群 蒸しひきわり大豆 1群 刻みこんにやく 5群 カット黄ピーマン 3群 カット赤ピーマン 3群 しょうが 4群 うすくちしょうゆ 三温糖 5群 料理酒 4群 ごま油 6群 さばの照り煮 さばの照り煮 1群 三輪にゅうめん 三輪そうめん 5群 たまねぎ 4群 にんじん 3群 青ねぎ 3群 カットうす揚げ 1群 星形ちらしかまぼこ 1群 干しいたけ 4群 削り節パック 1群 うすくちしょうゆ 本みりん 1群	コッペパン 5群 牛乳 2群 ヤンニョムチキン 鶏肉のでんぶん付き 1群 揚げ油 6群 すりおろしにんにく 4群 こいくちしょうゆ 三温糖 5群 コチジャン 1群 トマトケチャップ 本みりん 1群 でんぶん 5群 ナムル 大豆もやし 4群 にら 3群 にんじん 3群 液体かつおだし 5群 三温糖 5群 こいくちしょうゆ 6群 ごま油 6群 白いりごま わかめスープ カットベーコン 1群 冷凍豆腐 1群 にんじん 3群 えのきたけ 4群 たまねぎ 4群 カットわかめ 2群 うすくちしょうゆ こしょう スープストック	ジュースー 白ごはん 5群 大麦 5群 刻みこんにぶ 2群 むぎ枝豆 4群 豚ひき肉 1群 にんじん 3群 こいくちしょうゆ 本みりん 3群 液体かつおだし 料理酒 6群 炒め油 2群 牛乳 さばフライ さばフライ 1群 揚げ油 6群 とんかつソース ウスターソース 5群 三温糖 5群 イナムドゥチ(豚汁) 豚肉 1群 カットうす揚げ 1群 冷凍豆腐 1群 たまねぎ 4群 だいこん 3群 にんじん 4群 ささがきごぼう 3群 青ねぎ 3群 みそ 白みそ 1群 削り節パック 1群 冷凍パイ(直送) 冷凍パイ 4群	コッペパン 5群 牛乳 2群 星形コロッケ 星形コロッケ 5群 揚げ油 6群 マカロニサラダ マカロニ 5群 きゅうり 4群 にんじん 3群 食塩 ノンエッグマヨネーズ(調理用) 6群 春雨スープ カットベーコン 1群 たまねぎ 4群 にんじん 3群 チンゲンサイ 3群 緑豆はるさめ 5群 中華スープの素 こしょう うすくちしょうゆ 七夕ゼリー(直送) 七夕ゼリー 5群																					
10日(月)		11日(火)		12日(水)		13日(木)		14日(金)																	
増量白ごはん 5群 牛乳 2群 はるまき はるまき 5群 揚げ油 6群 マーボーなす なす 4群 蒸しひきわり大豆 1群 豚ひき肉 1群 たまねぎ 4群 にんじん 3群 干しいたけ 4群 すりおろしにんにく 4群 しょうが 4群 青ねぎ 3群 トウバンジャン 1群 八丁みそ 1群 コチジャン 1群 中華スープの素 こいくちしょうゆ 料理酒 でんぶん 5群 ごま油 6群 三温糖 6群	白ごはん 5群 ジョアフレーン(直送) 2群 タコライス(具) 豚ひき肉 1群 蒸しひきわり大豆 1群 たまねぎ 3群 カット赤ピーマン 4群 キャベツ 4群 すりおろしにんにく 4群 しょうが 4群 こいくちしょうゆ ウスターソース こしょう 赤ワイン トマトケチャップ とんかつソース 食塩 トマト水煮 3群 カレー粉 チリパウダー スライスチーズ(個袋) 2群 ハッシュドポテト ハッシュドポテト 5群 揚げ油 6群 もずくスープ 冷凍もずく 2群 にんじん 3群 冷凍豆腐 1群 チンゲンサイ 3群 えのきたけ 4群 干しいたけ 4群 こいくちしょうゆ 中華スープの素 料理酒	コッペパン 5群 牛乳 2群 カレースパゲティ 豚ひき肉 1群 スパゲティ 5群 にんじん 3群 ピーマン 3群 たまねぎ 4群 マッシュルーム水煮 4群 カレー粉 うすくちしょうゆ トマトケチャップ ウスターソース オリーブ油 6群 こしょう 食塩 スープストック フルーツオレンジ オレンジジュース 4群 ミックスフルーツ 4群	かしわめし 白ごはん 5群 鶏肉 1群 にんじん 3群 しょうが 4群 ささがきごぼう 4群 うすくちしょうゆ 本みりん 液体かつおだし 炒め油 6群 牛乳 あちゃん漬け キャベツ 4群 にんじん 3群 セロリー 4群 きゅうり 4群 刻みこんにぶ 2群 米酢 5群 三温糖 5群 うすくちしょうゆ あつあげとうがんの煮物 豚肉 1群 厚揚げ 1群 にんじん 3群 カットとうがん 4群 チンゲンサイ 3群 むぎ枝豆 4群 しょうが 4群 干しいたけ 4群 こいくちしょうゆ 5群 三温糖 でんぶん 料理酒 液体こんにぶだし	黒糖パン 5群 規格パン 5群 黒糖パウダー 2群 牛乳 ホキのエスカベッシュ ホキのでんぶん付き 1群 揚げ油 6群 たまねぎ 4群 にんじん 3群 セロリー 4群 すりおろしにんにく 4群 三温糖 5群 オリーブ油 6群 米酢 レモン果汁 4群 うすくちしょうゆ 玄米とラビオリのトマトスープ ラビオリ 5群 にんじん 3群 たまねぎ 4群 ズッキーニ 4群 トマト水煮 4群 ホールコーン 4群 玄米 5群 スープストック こしょう オリーブ油 6群 トマトケチャップ																					
17日(月)		18日(火)		19日(水)		平均栄養摂取量																			
海の日 		白ごはん 5群 牛乳 2群 いかのかいりんとうがらめ いかのでんぶん付き 1群 揚げ油 6群 しょうが 4群 三温糖 5群 こいくちしょうゆ 本みりん 野菜のしそ和え きゅうり 4群 キャベツ 4群 にんじん 3群 しそふりかけ 4群 夏野菜の豚汁 豚肉 1群 カットうす揚げ 1群 たまねぎ 4群 ズッキーニ 4群 にんじん 3群 なす 4群 おくら 3群 削り節パック 1群 みそ 1群 白みそ 1群	早寝・早起き・朝ごはん! 早寝・早起き・朝ごはん! 夏を元気に過ごそう☆  今月の奈良県産 青ねぎ・こまつな 大和まなの漬物 今月の桜井産 三輪そうめん 【カミカミ】のマーク がある献立は、かみごたえのあるおかずです。しっかりかんで食べましょう。		<table border="1"> <tr> <th>栄養価</th> <td>中学校</td> </tr> <tr> <th>エネルギー</th> <td>801kcal</td> </tr> <tr> <th>たんぱく質</th> <td>32.5g</td> </tr> <tr> <th>脂質</th> <td>摂取エネルギーの28.5%</td> </tr> </table> 6つの基礎食品群 <table border="1"> <tr> <th>1群</th> <td>たんぱく質 骨や筋肉、血液などを作ります</td> </tr> <tr> <th>2群</th> <td>カルシウム 丈夫な骨をつくれます</td> </tr> <tr> <th>3群</th> <td>ビタミンA 体の調子をととのえ、皮膚や粘膜を健康に保ちます</td> </tr> <tr> <th>4群</th> <td>ビタミンC 体の調子をととのえ、体の抵抗力を高めます</td> </tr> <tr> <th>5群</th> <td>炭水化物 エネルギー源になります</td> </tr> <tr> <th>6群</th> <td>脂肪 エネルギー源になります</td> </tr> </table>	栄養価	中学校	エネルギー	801kcal	たんぱく質	32.5g	脂質	摂取エネルギーの28.5%	1群	たんぱく質 骨や筋肉、血液などを作ります	2群	カルシウム 丈夫な骨をつくれます	3群	ビタミンA 体の調子をととのえ、皮膚や粘膜を健康に保ちます	4群	ビタミンC 体の調子をととのえ、体の抵抗力を高めます	5群	炭水化物 エネルギー源になります	6群	脂肪 エネルギー源になります
栄養価	中学校																								
エネルギー	801kcal																								
たんぱく質	32.5g																								
脂質	摂取エネルギーの28.5%																								
1群	たんぱく質 骨や筋肉、血液などを作ります																								
2群	カルシウム 丈夫な骨をつくれます																								
3群	ビタミンA 体の調子をととのえ、皮膚や粘膜を健康に保ちます																								
4群	ビタミンC 体の調子をととのえ、体の抵抗力を高めます																								
5群	炭水化物 エネルギー源になります																								
6群	脂肪 エネルギー源になります																								



いよいよ、夏本番です！暑さに気を付けながら、夏を楽しみましょう。
夏休みは普段できないことを楽しんだり、挑戦したりするいい機会です。
ぜひ、夏休みにはお料理にも挑戦してほしいと思います。紹介するレシピを参考に取組んでみてくださいね！
夏休みに入っても、「早寝、早起き、朝ごはん」を心がけて、元気に過ごしましょう！

〇冷やし豆乳タンタンそうめん〇

材料(2人分)

- ・三輪そうめん…2束
- ・めんつゆ(2倍濃縮)…100ml
- ・豆乳…100ml
- ・豚ひき肉…80g
- ・トマト…1個
- ・青ねぎ…1本
- ～お好みで～
- ・ごま油 ・ラー油

作り方

- ①青ねぎは輪切り、トマトは一口大に切っておく。
- ②フライパンで、豚ひき肉をよく炒め、火が通ったらトマトを加えて軽く炒める。
- ③鍋にお湯を沸かして、そうめんをゆでる。ゆであがったそうめんは、冷水で冷やしてザルにあげる。
- ④お椀にめんつゆと豆乳を入れる。
③のそうめんを入れ、②のお肉とトマトを盛り付ける。
- ⑤青ねぎ、ごま油、ラー油はお好みでトッピングしてできあがり。

お肉や野菜を
組み合わせて
夏バテを吹き飛ばそう！



夏休みは子ども料理のチャンス！

子どもと料理をするのは、とても大変に思われる方が多いかもしれませんが、私も自分が料理をする方が、早いし、危なくないし、よっぽど楽だと思えます。しかし、危険だから、失敗するから、めんどくさいから…と子どもたちの成長のチャンスを逃してしまうのはもったいない。大人でも刃物や火の使い方が危険な人がいます。危険なことをしてしまうのは、「体験が不足」しているからです。刃物や火のあるキッチンで子どもは思いもよらないことをすることがあります。そのため、子どもが料理をする場合「準備」がとても大事になります。失敗や危険を恐れて遠ざけるのではなく、準備を整え、信じて見守ってみてください。子ども料理のちょっとした準備のコツを紹介します。

☆危険なものを安全に使えるようになるコツ☆

・よく切れる本物で何度も練習すること

子ども用包丁に「ギザ刃」のものがありますが、これで練習すると「力で押す」切り方が身についてしまい、ケガにつながります。

・刃は短いものを使いましょう

果物ナイフは刃が長く、力が分散されるので子どもの手には不向きです。



・切りはじめたら声はかけない

目を見て手を動かしている時に、声をかけられ耳に気をとられると手に意識がいなくなり、ケガにつながります。



・安定しない形状のものは事前に半分にしておく

きゅうりやにんじんは半分にして、食材が動かないように一工夫しておきます。



・まな板は大きいもので、滑り止めを敷く

薄いものより安定感のある大きなものに、濡れ布巾や、滑り止めマットを敷きましょう。

・熱さを感じる距離を確認する

湯気に気を付けて、鍋のはるか上に手をかざして少しずつ下げていき、熱さを感じる距離を肌で感じてみましょう。持ち手の位置など、熱くなる場所はあらかじめ確認しましょう。

