

ねん  
2024年

がつこんだてひょう  
7月献立表



はりまちょうきょういくいいんかい  
播磨町教育委員会

| 月                                                                                                               | 火                                                                   | 水                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 木                                                                     | 金                                                                  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|
| <p>1 ぎゅうにゅう<br/>ごはん<br/>もずくスープ<br/>ぶたにくのしせんふうみ<br/>きゅうりとコーンのごまサラダ</p>                                           | <p>2 ぎゅうにゅう<br/>ミニコッペパン<br/>ひじきスパゲティ<br/>チキンカツ<br/>とうもろこし</p>       | <p>3 ぎゅうにゅう<br/>ごはん<br/>とうふのみそしる<br/>さばのしおやき<br/>にんじんしりしり</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <p>4 ぎゅうにゅう<br/>ごはん<br/>にくじゃが<br/>ほたてのてんぷら<br/>えのきのおかかあえ</p>          | <p>5 ぎゅうにゅう<br/>ぎゅうにくずし<br/>そうめんじる<br/>ほうれんそうのごまあえ<br/>たなばたゼリー</p> |
| <p>もずくスープに入っている鶏肉は、醤油で下味を付けています。お肉にもしっかり味がついているので美味しさが倍増します。</p>                                                | <p>今日の「とうもろこし」は、小学2年生が皮むきをしてくれたものです。甘みが強く、美味しいですよ。</p>              | <p>ノルウェー産の「さば」は、脂がのっているのが特徴です。塩焼きにすると美味しさがより際立ちます。</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <p>北海道産の「ほたて」は、身が大きく甘いのが特徴です。日本で穫れるほたての約8割が北海道産だそうです。</p>             | <p>今日は七夕メニューです。天の川に見立てたそうめん汁に、食欲をそそる牛肉ずしが出ます。</p>                  |
| <p>8 ぎゅうにゅう<br/>えびピラフ<br/>レヴィシアスーパ<br/>しろみぎかなのフライ</p>                                                           | <p>9 ぎゅうにゅう<br/>コッペパン<br/>ポークビーンズ<br/>さけのバーベキューソース<br/>キャベツのサラダ</p> | <p>10 ぎゅうにゅう<br/>ごはん<br/>ブルコギどん(ぐ)<br/>ちゅうかスープ<br/>かんこくのり</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <p>11 ぎゅうにゅう<br/>ミニバターパン<br/>ポトフ<br/>リヨネーズポテト<br/>ブロッコリー</p>          | <p>12 ぎゅうにゅう<br/>ごはん<br/>ぶたじる<br/>とりにくのくろみつに<br/>こんにやくサラダ</p>      |
| <p>今日から1週間は「オリンピック応援メニュー」と題して、色々な国の料理が給食に登場します。今日は「ギリシャ」です。</p>                                                 | <p>今日のオリンピック応援メニューは、「アメリカ」の家庭料理「ポークビーンズ」と、「鮭のバーベキューソース」です。</p>      | <p>今日のオリンピック応援メニューは「中国・韓国」の「ブルコギ丼」とタンメンが入った「中華スープ」です。</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <p>今日のオリンピック応援メニューは、開催国「フランス」の「ポトフ」と「リヨネーズポテト」です。</p>                 | <p>今日のオリンピック応援メニューは、「日本」の「和食」です。だしや食材のうま味がたっぷりの献立です。</p>           |
| <p>15 海の日</p>                                                                                                   | <p>16 ぎゅうにゅう<br/>ごはん(小)<br/>みそラーメン<br/>とりにくのからあげ<br/>こまつなのナムル</p>   | <p>17 ぎゅうにゅう<br/>ごはん<br/>すきやきふうに<br/>キャベツのこんぶあえ<br/>れいとうみかん</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <p>18 ぎゅうにゅう<br/>ごはん<br/>けんちんじる<br/>とりにくのマヨみそやき<br/>はるさめサラダ</p>       | <p>19 ジョア(マスカットあじ)<br/>むぎごはん<br/>なつやさいカレー<br/>フルーツポンチ</p>          |
|                                                                                                                 | <p>今日は人気メニューの「とりにくのから揚げ」です。給食室で塩こしょうとにんにくで下味をつけ、揚げています。</p>         | <p>「すき焼き」は関西と関東で作り方がちがうそうです。関西では、甘辛い「割り下」というタレで肉と野菜を一緒に炊きます。</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <p>「けんちん汁」は、神奈川県にある「建長寺」で作られていた「建長汁」がなまって、「けんちん汁」と言われるようになったそうです。</p> | <p>1学期最後の給食は、春風フェスで人気投票1位に輝いた「夏野菜カレー」です。かぼちゃにトマト、なすが入っています。</p>    |
| <p>がつへいきんえいようか<br/>7月平均栄養価</p> <p>エネルギー 646Kcal<br/>たんぱく質 27.3g<br/>脂質 21.2g<br/>カルシウム 309mg<br/>食塩相当量 2.4g</p> | <p>7月の給食費について</p> <p>◎1～6年生<br/>14回 4,088円</p> <p>※口座振替日:9/2(月)</p> | <p>キャベツの昆布和え(2人分)</p> <p>材料</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・キャベツ 60g</li> <li>・にんじん 10g</li> <li>・ささみ 10g</li> <li>★塩昆布 2.4g</li> <li>★レモン果汁 2g</li> <li>★薄口醤油 1.2g</li> </ul> <p>作り方</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>① キャベツ、にんじんは千切りにして、さっと茹でる。(粗熱を取っておく)</li> <li>② ささみをゆで、冷ましておく。食べやすい大きさに裂く。</li> <li>③ キャベツ、にんじん、ささみと★の調味料を混ぜ合わせたら完成。</li> </ol> <p>塩昆布のうま味が美味しい和え物です!!<br/>お家でもぜひ作ってみてください!</p> | <p>※材料の都合により、献立を変更する場合があります。</p>                                      |                                                                    |

2024年7月 栄養指導表 (小学校)

| 品付<br>目付 | 主 食     | 飲 料              | 献 立 名                                   | からだの血や肉になるもの                            | からだの熱や力になるもの                                | からだの骨やをとのえるもの                                           | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂 質     |
|----------|---------|------------------|-----------------------------------------|-----------------------------------------|---------------------------------------------|---------------------------------------------------------|---------------------------|
| 1(月)     | ごはん     | きゅうにゅう           | もずくスープ<br>ぶたにくのしせんふうみ<br>きゅうりとコーンのごまサラダ | きゅうにゅう もずく<br>とりにく とうふ ぶたにく<br>みそ       | こめ オリーアあぶら<br>さんおんど                         | たまねぎ キヤベツ にんじん<br>たまねぎ にんにく きゅうり<br>とうもろこし              | 609kcal<br>27.8g<br>19.4g |
| 2(火)     | ミニコッペパン | きゅうにゅう           | ひじきスパゲティ<br>チキンカツ<br>とうもろこし             | きゅうにゅう ひじき<br>あぶらあげ とりにく<br>さつまあげ チキンカツ | ミニコッペパン スパゲティ<br>オリーアあぶらさんおんど<br>なたねあぶら     | にんじん たまねぎ はねぎ<br>とうもろこし                                 | 693kcal<br>30.2g<br>24.9g |
| 3(水)     | ごはん     | きゅうにゅう           | とうふのみそじる<br>さばのしおやき<br>にんじんしりしり         | きゅうにゅう とうふ<br>あぶらあげ みそ さば<br>まぐろあぶらつけ   | こめ いりこま<br>オリーアあぶら                          | にんじん たまねぎ はねぎ                                           | 609kcal<br>28.1g<br>23.2g |
| 4(木)     | ごはん     | きゅうにゅう           | にくじやが<br>ほたてのてんぷら<br>えのきのおかかあえ          | きゅうにゅう ぶたにく<br>ほたて かつおぶし                | こめ じゃがいも<br>オリーアあぶら<br>さんおんど なたねあぶら         | たまねぎ にんじん<br>むきえだまめ にんにく<br>えのきだけ                       | 728kcal<br>29.1g<br>24.6g |
| 5(金)     | きゅうにくずし | きゅうにゅう           | そうめんじる<br>ほうれんそうのごまあえ<br>たなばたせりー        | きゅうにゅう きゅうにく<br>とうふ かまぼこ                | こめさんおんど そうめん<br>いりこま すりこま<br>なたねあぶら         | たまねぎ にんじん<br>ほうれんそう                                     | 628kcal<br>23.8g<br>12.9g |
| 8(月)     | えびドラフ   | きゅうにゅう           | レザイシアスーパード<br>しるみさかなのフライ                | きゅうにゅう むきえび<br>ペーコン ひよこまめ<br>しるみさかな     | こめ パター オリーアあぶら<br>なたねあぶら                    | たまねぎ にんじん<br>とうもろこし ヒーラン<br>キヤベツ セロリー しょうが              | 668kcal<br>25.2g<br>24.3g |
| 9(火)     | コッペパン   | きゅうにゅう           | ポークビーンズ<br>さけのバーベキューソース<br>キヤベツのサラダ     | きゅうにゅう だいず ぶたにく<br>こなチーズ さけ             | コッペパン じゃがいも<br>さんおんど こめ<br>なたねあぶら           | にんじん たまねぎ パセリ<br>アツパルデューレ キヤベツ<br>とうもろこし                | 705kcal<br>34.0g<br>26.5g |
| 10(水)    | ごはん     | きゅうにゅう           | ブルコギどん<br>ちゅうかスーパ<br>かんこくのり             | きゅうにゅう ぶたにく<br>かんこくのり                   | こめさんおんど<br>ごまあぶら かつお                        | にら たまねぎ にんじん<br>にんにく はくさい<br>ほししいたけ しょうが                | 635kcal<br>30.0g<br>20.4g |
| 11(木)    | ミニバターパン | きゅうにゅう           | ポトフ<br>リヨネーズポテト<br>ブロッコリー               | きゅうにゅう<br>あらびきウインナーペーコン                 | ミニバターパン じゃがいも<br>オリーアあぶら                    | にんじん たまねぎ キヤベツ<br>パセリ ブロッコリー                            | 641kcal<br>19.8g<br>32.7g |
| 12(金)    | ごはん     | きゅうにゅう           | ぶたじる<br>とりにくのくろみつに<br>こんにやくサラダ          | きゅうにゅう ぶたにく とうふ<br>みそ とりにく<br>ささみ       | こめくろざとう かたくりこ<br>オリーアあぶらさんおんど               | だいこん ごぼう にんじん<br>たまねぎ きゅうり<br>サラダ こんにやく                 | 616kcal<br>32.7g<br>17.9g |
| 16(火)    | ごはん(小)  | きゅうにゅう           | みそラーメン<br>とりにくのからあげ<br>にまつなのナムル         | きゅうにゅう ぶたにく みそ<br>とりにく                  | こめ ちゅうかめん<br>ごまあぶら こめ<br>なたねあぶら             | たけのこ たまねぎ にんじん<br>にら にんにく にまつな                          | 635kcal<br>28.7g<br>22.1g |
| 17(水)    | ごはん     | きゅうにゅう           | すきやきふうに<br>キヤベツのこんろあえ<br>れいとうみかん        | きゅうにゅう ぶたにく<br>あつあげ<br>ささみ しおこんぶ        | こめ さんおんど<br>オリーアあぶら                         | はくさい たまねぎ にんじん<br>こんにやく はねぎ キヤベツ<br>レモンのきゅう<br>みかん      | 620kcal<br>24.4g<br>18.1g |
| 18(木)    | ごはん     | きゅうにゅう           | けんちんじる<br>とりにくのミョミそやき<br>ほろさめサラダ        | きゅうにゅう とりにく とうふ<br>あぶらあげ みそ<br>まぐろあぶらつけ | こめ ノエツグミョネーズ<br>はねさめさんおんど                   | だいこん にんじん ごぼう<br>はねぎ ほししいたけ きゅうり                        | 616kcal<br>30.6g<br>18.5g |
| 19(金)    | むぎごはん   | ジュア<br>(ペスカットめい) | なつやさいのカレー<br>フルーツポッシュ                   | ジュア ぶたにく こなチーズ<br>きゅうにゅう                | こめ むぎ じゃがいも<br>オリーアあぶら パター<br>こむぎこくろざとう たんこ | にんじん たまねぎ かぼちゃ<br>トマト なす トマトピューレ<br>みかん パインアップル<br>おうとう | 640kcal<br>18.0g<br>11.7g |

7月平均栄養価 月平均栄養価 646 kcal たんぱく質 27.3 g 脂質 21.2 g

給食の停止について

長期欠食により、連続して5日以上給食を食べないことがわかってしている場合、できるだけ早く担任までお知らせください。