令和3年 7月分

予定献立表　（中学校）

日の出町学校給食センター

日	曜日	主食	料理名	飲み物など	力や体温となるもの きいろ	血や肉をつくるもの あか	体の調子をよくするもの みどり	ｴﾈﾙｷﾞｰ [kcal]	蛋白質 [g]
1	木	ゆで中華麺	みそラーメンスープ 野菜チップス 冷凍白桃	牛乳	中華麺,油,ごま,さつま芋	牛乳,豚肉,なると,わかめ,みそ	にんにく,しょうが,もやし,キャベツ,長ねぎ,とうもろこし,れんこん,人参,さやいんげん,かぼちゃ,白桃	862	34.9
2	金	ご飯	夏野菜の味噌汁 鶏肉の梅マヨ焼き 茎わかめのきんぴら	牛乳	米,ノンエッグマヨネーズ,こんにゃく,油,砂糖,ごま	牛乳,豆腐,油揚げ,みそ,鶏肉,茎わかめ,豚肉	なす,みょうが,とうがん,玉ねぎ,長ねぎ,梅,人参,ごぼう,さやいんげん	772	33.6
5	月	ダイスチーズパン	いかのハーブ揚げ 野菜のスープ煮 ラタトゥイユ ✪フランス料理✪	牛乳	パン,小麦粉,油,じゃが芋,砂糖	牛乳,いか,卵,ベーコン	にんにく,しょうが,玉ねぎ,人参,キャベツ,なす,ズッキーニ,トマト,ピーマン,マッシュルーム,トマトペースト	793	36.6
6	火	麦ご飯	夏野菜のカレー 蒸しとうもろこし 海藻サラダ（和風ドレ）	ぶどう ジュース	米,麦,油,バター,小麦粉	豚肉,いか,レンズ豆,脱脂粉乳,チーズ,海藻ミックス	ぶどうジュース,にんにく,しょうが,玉ねぎ,人参,かぼちゃ,なす,ピーマン,さやいんげん,しめじ,トマト,スイートコーン,キャベツ,きゅうり	816	25.6
7	水	横割りコッペパン	かぼちゃのポタージュ 白身魚のフライ（ソース） ☀キャベツソテー	牛乳	基準パン,バター,小麦粉,油,パン粉	牛乳,ベーコン,いんげん豆,牛乳,生クリーム,豆乳,ホキ,ハム	玉ねぎ,かぼちゃ,キャベツ,小松菜	812	34.3
8	木	五目ずし（刻みのり）	七夕汁 鯖の生姜焼き ☀小松菜のお浸し（鰹節・醤油）	牛乳	米,砂糖,油,ごま,そうめん	油揚げ,竹輪,卵,焼きのり,牛乳,豆腐,昆布,鯖,かつお節	人参,れんこん,さやえんどう,しいたけ,オクラ,えのき,長ねぎ,しょうが,小松菜,キャベツ,もやし	784	31.8
9	金	黒砂糖食パン	もやしスープ 鮭のタルタル焼き わかめサラダ（バンドレ）	飲む ヨーグルト	パン,マヨネーズ,パン粉	飲むヨーグルト,鶏肉,鮭,卵,牛乳,チーズ,わかめ	もやし,人参,玉ねぎ,マッシュルーム,キャベツ,きゅうり,とうもろこし	809	33.8
12	月	ししじゅうしい（豚肉と昆布の混ぜご飯です）☆沖縄の郷土料理☆	キャベツの味噌汁 ゴーヤチャンプルー 冷凍パイン	牛乳	米,油,砂糖,マヨネーズ	豚肉,昆布,牛乳,油揚げ,みそ,生揚げ,卵,かつお節	しょうが,キャベツ,長ねぎ,玉ねぎ,にがうり,もやし,人参,パインアップル	766	34.6
13	火	シュガークッペパン	野菜スープ ポテトチーズオムレツ ナポリタンソテー	牛乳	パン,油,じゃが芋,スパゲッティ	牛乳,鶏肉,卵,ウィンナー,チーズ,豚肉,ハム	キャベツ,玉ねぎ,人参,もやし,枝豆,にんにく,ピーマン,マッシュルーム,トマトピューレ	783	32.2
14	水	ご飯	麻婆豆腐 チンゲン菜のオイスター炒め メロンゼリー	牛乳	米,油,砂糖,でん粉,ゼリー	牛乳,豚肉,大豆たんぱく,豆腐,レンズ豆,みそ,いか	しょうが,玉ねぎ,人参,筍,しいたけ,長ねぎ,にら,にんにく,もやし,しめじ,チンゲン菜	811	33.4
15	木	バターロール	トマトと夏野菜のスープ煮 チキングラタン 杏仁フルーツ	牛乳	パン,油,じゃが芋,マカロニ,バター,小麦粉,あんにんどうふ	牛乳,ベーコン,豚肉,鶏肉,いんげん豆,豆乳,チーズ	しょうが,玉ねぎ,人参,キャベツ,ズッキーニ,なす,トマト,セロリ,マッシュルーム,しめじ,パインアップル,みかん,黄桃,りんご	848	33.7
16	金	ご飯	もやしの味噌スープ ししゃものから揚げ② チンジャオロースー	牛乳	米,油,でん粉	牛乳,鶏肉,みそ,ししゃも,豚肉	しょうが,にんにく,もやし,玉ねぎ,とうもろこし,にら,ピーマン,筍,人参	786	28.9

・都合により献立が変更になる場合があります。 ・今月の給食費は、**7月27日（火）**、8月の給食費は、**8月27日（金）**が引き落としになります。前日までに口座の残高を確認してください。 ・お子さんが食物アレルギーで、原材料等詳細な情報が必要な場合は給食センターにお問い合わせください。 TEL　042-597-3414	日の出町平均	803	32.8
	学校給食摂取基準（範囲）	820	(25～40)

☀ 今月の日の出の野菜 ☀

献立表☀マークの料理に入っています。
感謝していただきましょう♪

小松菜（野崎さん）…6月分すべて

クイズ

Q. カレーライスに欠かせない香辛料はなーんだ？

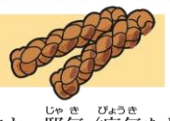
①カーメリック　②ターメリック
③ターメリン

答え：②ターメリック
カレーの黄色の色合いをつくり出す重要なスパイスです。別名「うこん」ともいい、独特の苦みがあって、肝臓などの働きをよくするといわれています。

七夕の行事食 そうめん

7月7日の七夕は、季節の節目となる「五節句」の一つで、中国から伝わった「織姫と彦星」の伝説と、日本の「棚機つ女」の伝説がもとになって、現代のようなお祭りが行われるようになりました。七夕には、天の川に見立てた「そうめん」を食べる風習がありますが、これは、そうめんの原型となった「索餅」が、平安時代に七夕の儀式でお供えされたことにちなみます。

索餅とは… 小麦粉や米粉を練り、縄のようにねじって乾燥させたり揚げたりしたもの。「麦縄」ともいいます。



五節句とは…

次の5つの節句のことです。それぞれ特別な食事が用意され、邪気（病気などを起こす悪いもの）を払い、無病息災などを願う行事が行われてきました。

1/7	3/3	5/5	7/7	9/9
人日の節句（七草の節句）	上巳の節句（桃の節句）	端午の節句（菖蒲の節句）	七夕の節句（笹の節句）	重陽の節句（菊の節句）
七草がゆ	ちらしずし ハマグリの潮汁	かしわもち ちまき	そうめん	菊花酒 菊料理