

令和2年度 7月分 学校給食献立表

いちき串木野市立学校給食センター

	月	火	水	木	金
献立	7月・9月は中学校に250cc牛乳登場	7月平均栄養量	1 ④鶏肉とにがりの揚げ煮 ②麦ごはん ③しめじと揚げのみそ汁	2 ④茹でとうもろこし ⑤うまかつてん ②黒糖パン ③クラムチャウダー	3 ④豚キムチ丼 ⑤メンチカツ ②麦ごはん ③もずくと卵のスープ
エネルギー	食事の洋風化にともない、骨つきの魚・小魚がさけられるようになり、カルシウム不足が続いています。加えて、中学生は特に成長期で、多くのカルシウムが必要です。そこで、7月と9月は、中学校の牛乳は250ccになります。また、7月1日の「みそ汁」と10日の「かいのこ汁」は、にがみの少ない「食べるいりこ」をミキサーにかけて汁にいれます。だしも出て、頭から尻尾まで食べることができ、カルシウムも補給できます。成長に必要な栄養について考えてみましょう。	エネルギー 小 677 kcal 中 873 kcal たんぱく質 小 27.4 g 中 35.2 g 脂 肪 小 27.3 % 中 27.1 % (エネルギーに対して) 食べたもので体はつくられます。すききらいなく食べましょう。	小: 726 kcal 中: 923 kcal 小: 23.7 g 中: 30.1 g	小: 683 kcal 中: 873 kcal 小: 29.1 g 中: 37.2 g	小: 678 kcal 中: 874 kcal 小: 28 g 中: 34.9 g
タンパク質					
献立	6 ④青さみそ ②麦ごはん ③豚肉と冬瓜の煮物	7 ④タラとカリフラワーのマリネ ⑤セタゼリー ②ミルクパン ③かぼちゃのベーコン煮	8 ④パンサンデー ②麦ごはん ③しゃもじ豆腐	9 ④ナッツといりこのカミカミ和え ⑤みかん果汁 ②バターパン ③根菜うどん	10 ホイコーロー ④回肉鍋 ②麦ごはん ③かいのこ汁
エネルギー	小: 612 kcal 中: 785 kcal 小: 26.4 g 中: 33.7 g	小: 676 kcal 中: 849 kcal 小: 28.1 g 中: 34.9 g	小: 595 kcal 中: 754 kcal 小: 25.5 g 中: 32.0 g	小: 635 kcal 中: 854 kcal 小: 27.6 g 中: 35.1 g	小: 667 kcal 中: 853 kcal 小: 28.6 g 中: 36.8 g
タンパク質					
献立	13 ④ちりめんとコーンのふりかけ ②麦ごはん ③五目煮	14 ④タンドリーチキン ⑤レモン和え ②レーズンパン ③豆乳ポタージュ	15 ④サバのオーロラソースかけ ⑤ゆかり和え ②麦ごはん ③豚汁	16 ④フルーツポンチ ②チーズパン ③スパゲティボンゴレ	17 ④ひじきとナッツのサラダ ②麦ごはん ③夏野菜カレー
エネルギー	小: 682 kcal 中: 865 kcal 小: 28.0 g 中: 35.3 g	小: 689 kcal 中: 900 kcal 小: 30.8 g 中: 39.3 g	小: 717 g 中: 910 g 小: 27.1 g 中: 33.9 g	小: 690 kcal 中: 931 kcal 小: 30.0 g 中: 41.3 g	小: 740 kcal 中: 951 kcal 小: 26.6 g 中: 34.5 g
タンパク質					
献立	20 ④げんきの出るレバー ⑤セレクトデザート (ヨーグルト or ももゼリー) ②麦ごはん ③ミートボールと冬瓜のスープ	みんなでチャレンジしてみよう			
エネルギー	小: ももゼリー 683kcal 中: ももゼリー 881kcal 小: ももゼリー 24.7g 中: ももゼリー 31.6g				
タンパク質					

夏バテ注意

早起きしてしっかり朝ごはん

毎日暑い日が続いています。みなさんが待ちに待った夏休みまであと少しです。

みなさんは食事をきちんと食べていますか？
気温も湿度も高いこの季節、どうしても食欲が落ちてしまいますね。冷たいめんや、飲み物、アイスなどについて手がのびてしまいます。しかし、食事をしっかりとらないと、これからの本格的な暑さを乗りこえることはできません。

暑い時だからこそ早起きをして、まだ涼しい時間にしっかりと朝ごはんを食べましょう。

そうすると、日中の暑さに負けずに元気に1日が過ごせるはずですよ。

ゴーヤと鶏肉の揚げ煮

にがりがにががなく、魚や肉・さつま揚げともよくあいます。

材料(5人分)

- ・ にがり 200g
- ・ 鶏もも肉 200g
- ・ 淡口醤油 小さじ2
- ・ 酒 小さじ1
- ・ さとう 大さじ1
- ・ 濃口醤油 大さじ1
- ・ みりん 小さじ1
- ・ 白ごま 小さじ2
- ・ でん粉 適量
- ・ 揚げ油 適量

作り方

- ① 鶏肉は一口大に切り、下味・でん粉をつけて油で揚げる。
- ② にがりは薄くスライスし、でん粉をつけて油で揚げる。
- ③ ★印を合わせて火にかけ、①②と白ごまをからめる。

子どもたちにも大好評です。

奄美の鶏飯

材料(5人分)

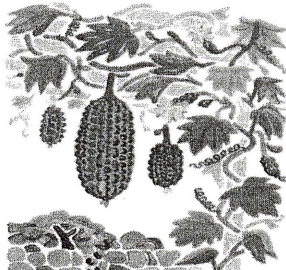
- ・ ごはん 茶わん5杯
- ・ 鶏ささみ(そぎ切り) 180g
- ・ 干しいたけ 5枚
- ・ にんじん 80g
- ・ 山川漬(きざみ) 80g
- ・ 錦糸卵 大1個分
- ・ サラダ油 適量
- ・ きざみのり 適量
- ・ しお 少々
- ・ さとう 小さじ1
- ・ 濃口醤油 大さじ 3/4
- ・ 淡口醤油 大さじ1
- ・ 酒 大さじ1
- ・ 葉ねぎ 適量
- ・ 深ねぎ 適量
- ・ おろししょうが 小さじ 1/2
- ・ 淡口醤油 大さじ2
- ・ 鶏ガラスープ 700cc

作り方

- ① 油で鶏肉をほぐしながら炒め、しいたけ、にんじん、しいたけのもどし汁(ひたひた)を加え、やわらかくなるまで煮て、調味する。錦糸卵をつくる。

令和2年度 7月分 学校給食予定献立表

いちき串木野市立学校給食センター

月	火	水	木	金
7月・9月は中学校に250cc牛乳登場	7月平均栄養量	1	2	3
献立 食事の洋風化にともない、骨つきの魚・小魚が食べられるようになり、カルシウム不足が続いています。加えて、中学生は特に成長期で、多くのカルシウムが必要です。そこで、7月と9月は、中学校の牛乳は250ccになります。 また、7月1日の「みそ汁」と10日の「かいかの汁」は、にがみの少ない「食べるいりこ」をミキサーにかけて汁にいたします。だも出て、頭から尻尾まで食べることができ、カルシウムも補給できます。成長に必要な栄養について考えてみましょう。	エネルギー 小 677 kcal 中 873 kcal たんぱく質 小 27.4 g 中 35.2 g 脂肪 小 27.3 % 中 27.1 % (エネルギーに対して) 食べたもので体はつくられます。すききらいなく食べましょう。	1 ④鶏肉とにがりの揚げ煮 ②麦ごはん ③しめじと揚げのみそ汁 ①牛乳 ③豆腐、生揚げ、わかめ、みそ煮干し(ミキサー) ④鶏肉 ③しめじ、大根、キャベツ、にんじん、葉ねぎ ④にがり、しょうが、にんにく ②米、強化米、麦 ③じゃがいも ④でん粉、さとう、油 小: 726 kcal 中: 923 kcal 小: 23.7 g 中: 30.1 g	2 ④茹でとうもろこし ⑤うまかつてん ②黒糖パン ③クラムチャウダー ①牛乳 ③あさり、ベーコン、白いんげん豆ペースト牛乳、スキムミルク、ホワイトルウ(魚醬) ⑤大豆、煮干し、昆布 ③玉ねぎ、にんじん、コーン、ほうれん草、にんにく ④とうもろこし ②黒糖パン ③生クリーム ④ホワイトルウ(小麦粉・ラード)、油 ⑤アーモンド、ごま、クラッカー、さとう 小: 683 kcal 中: 873 kcal 小: 29.1 g 中: 37.2 g	3 ④豚キムチ丼 ⑤メンチカツ ②麦ごはん ③もずくと卵のスープ ①牛乳 ③もずく、卵、ベーコン、豆腐、 ④豚肉 ⑤豚肉、鶏肉、大豆 ③玉ねぎ、にんじん、チンゲンサイ ④白菜キムチ、にんじん、枝豆、しょうが、にんにく ⑤キャベツ、玉ねぎ ②米、強化米、麦 ③ごま油、でん粉 ⑤パン粉、でん粉、さとう、油 小: 678 kcal 中: 874 kcal 小: 28 g 中: 34.9 g
献立 ⑥青さみそ ②麦ごはん ③豚肉と冬瓜の煮物 ①牛乳 ③豚肉、中揚げ、ちくわ、かつお節(だし) ④青さ、いか、煮つけみそ、かつお節 ③冬瓜、にんじん、きぬさや、こんにやく、しょうが ④しょうが ②米、強化米、麦 ③さとう、油 ④ごま、さとう、油 小: 612 kcal 中: 785 kcal 小: 26.4 g 中: 33.7 g	7 ④タラとカリフラワーのマリネ ⑤セタゼリー ②ミルクパン ③かぼちゃのベーコン煮 ①牛乳 ③鶏肉、ベーコン ④タラ ③かぼちゃ、玉ねぎ、枝豆、しめじ、ブロッコリー、にんにく ④カリフラワー、赤パプリカ ⑤ブルーベリー、レモン、みかん ②ミルクパン ⑤さとう ③じゃがいも、油 ④でん粉、油、さとう 小: 676 kcal 中: 849 kcal 小: 28.1 g 中: 34.9 g	8 ④パンサンスー ②麦ごはん ③蝦仁豆腐 ①牛乳 ③えび、豆腐、豚肉、オイスターソース(魚醬・カキ) ④煮わかめ ③玉ねぎ、にんじん、たけのこ、キャベツ、干しいたけ、きくらげ、チンゲンサイ、グリーンピース、しょうが ④にんじん、きゅうり、キャベツ ②米、強化米、麦 ③油、でん粉 ④春雨、ごま、さとう、ごま油 小: 595 kcal 中: 754 kcal 小: 25.5 g 中: 32.0 g	9 ④ナッツといりこのカミカミえ ⑤みかん果汁 ②バターパン ③根菜うどん ①牛乳 ③鶏肉、さつま揚げ、油揚げ、わかめ、さば節(だし) ④煮干し ③ごぼう、にんじん、干しいたけ、深ねぎ、キャベツ ④レーズン ⑤みかん果汁 ②バターパン ④クルミ、アーモンド、さとう、油 小: 635 kcal 中: 854 kcal 小: 27.6 g 中: 35.1 g	10 ④回肉鍋 ②麦ごはん ③かいかの汁 ①牛乳 ③大豆、油揚げ、みそ、昆布、煮干し(ミキサー) ④豚肉、生揚げ ③かぼちゃ、なす、こんにやく、ごぼう ④キャベツ、にんにく、しょうが ②米、強化米、麦 ④ごま、さとう、ごま油 小: 667 kcal 中: 853 kcal 小: 28.6 g 中: 36.8 g
献立 ⑬ちりめんとうのふりかけ ②麦ごはん ③五目煮 ①牛乳 ③鶏肉、中揚げ、ちくわ、大豆、昆布、かつお節(だし) ④しらす干し ③にんじん、たけのこ、いんげん、こんにやく ④コーン、小松菜 ②米、強化米、麦 ③さとう、油 ④ごま、バター、ごま油 小: 682 kcal 中: 865 kcal 小: 28.0 g 中: 35.3 g	14 ④タンドリーチキン ⑤レモン和え ②レーズンパン ③豆乳ポタージュ ①牛乳 ③豚肉、ベーコン、白いんげん豆ペースト、豆乳、スキムミルク、ホワイトルウ(魚醬) ④鶏肉、ヨーグルト ⑤塩昆布 ③玉ねぎ、にんじん、コーン、ほうれん草、にんにく ④しょうが、にんにく ⑤キャベツ、きゅうり、にんじん、レモン果汁 ②レーズンパン ④カレー粉 ③ホワイトルウ(小麦粉・ラード)、油、生クリーム ⑤さとう 小: 689 kcal 中: 900 kcal 小: 30.8 g 中: 39.3 g	15 ④サバのオーロラソースかけ ⑤ゆかり和え ②麦ごはん ③豚汁 ①牛乳 ③豚肉、大豆、中揚げ、みそ、かつお節(だし) ④サバ ③大根、にんじん、こんにやく、大豆、やし、ごぼう、干しいたけ、深ねぎ、しょうが ⑤キャベツ、きゅうり、ゆかり(赤しそ) ②米、強化米、麦 ⑤ごま、さとう、ごま油 ③油、黒さとう ④でん粉、油、マヨネーズ(卵・卵抜き) 小: 717 kcal 中: 910 kcal 小: 27.1 g 中: 33.9 g	16 ④フルーツポンチ ②チーズパン ③スパゲティボンゴレ ①牛乳 ③あさり、鶏肉、ひきわり大豆、シュレッドチーズ、スキムミルク、コンソメ(乳) ③にんじん、玉ねぎ、ズッキーニ、ピーマン、しめじ、ピーマン、ダイズマト、にんにく ④みかん、パイン、もも、レモン果汁 ②チーズパン ③スパゲティ、バター ④ナタデココ、さとう 小: 690 kcal 中: 931 kcal 小: 30.0 g 中: 41.3 g	17 ④ひじきとナッツのサラダ ②麦ごはん ③夏野菜カレー ①牛乳 ③豚肉、シュレッドチーズ、スキムミルク、ひよこ豆 ④ひじき ③かぼちゃ、玉ねぎ、なす、ピーマン、枝豆、しょうが、にんにく、ダイズマト、りんごピューレ、プルーンピューレ ④キャベツ、コーン、きゅうり、にんじん ②米、強化米、麦 ③バター ③じゃがいも、カレー(小麦粉・油) ④アーモンド、さとう、はちみつ、油 小: 740 kcal 中: 951 kcal 小: 26.6 g 中: 34.5 g
献立 ⑳げんきの出るレバー ⑤セレクトデザート(ヨーグルト or ももゼリー) ②麦ごはん ③ミートボールと冬瓜のスープ ①牛乳 ③豚肉、ミートボール(鶏肉・豚肉) ④鶏肝(鶏肝・みそ)、鶏砂肝 ⑤ヨーグルト ③冬瓜、にんじん、玉ねぎ、しめじ、チンゲンサイ ④枝豆、トウバンジャン(そら豆) ⑤もも ②米、強化米、麦 ⑤さとう ③ミートボール(でん粉、水、油) ④じゃがいも、でん粉、さとう、油 小: ヨーグルト 705kcal 中: ヨーグルト 903kcal 小: ヨーグルト 26.6g 中: ヨーグルト 33.4g 小: ももゼリー 683kcal 中: ももゼリー 881kcal 小: ももゼリー 24.7g 中: ももゼリー 31.5g	みんなでチャレンジしてみよう 			

奄美の鶏飯

材料(5人分)

- ・ごはん 茶わん5杯
- ・鶏ささみ(そぎ切り) 180g
- ・干しいたけ 5枚
- ・にんじん 80g
- ・山川漬(きざみ) 80g
- ・錦糸卵 大1個分
- ・サラダ油 適量
- ・きざみのり 適量
- (しお) 少々
- ・さとう 小さじ1
- ・濃口醤油 大さじ3/4
- ・淡口醤油 大さじ1
- ・酒 大さじ1
- ・葉ねぎ 適量
- ・深ねぎ 適量
- ・おろししょうが 小さじ1/2
- ・淡口醤油 大さじ2
- ・鶏ガラスープ 700cc

作り方

- ① 油で鶏肉をほぐしながら炒め、しいたけ、にんじん、しいたけのもど汁(ひたひた)を加え、やわらかくなるまで煮て、調味する。錦糸卵をつくる。
- ② ★印でスープを作る。

ゴーヤと鶏肉の揚げ煮

材料(5人分)

- ・にがり 200g
- ・鶏もも肉 200g
- (淡口醤油) 小さじ2
- ・酒 小さじ1
- ・さとう 大さじ1
- ・濃口醤油 大さじ1
- ・みりん 小さじ1
- ・白ごま 小さじ2
- ・でん粉 適量
- ・揚げ油 適量

作り方

- ① 鶏肉は一口大に切り、下味・でん粉をつけて油で揚げる。
- ② にがりは薄くスライスし、でん粉をつけて油で揚げる。
- ③ ★印を合わせて火にかけ、①②と白ごまをからめる。

にがりがにがりがなく、魚や肉・さつま揚げともよくあいます。

夏バテ注意

早起きしてしっかり朝ごはん

毎日暑い日が続いています。みなさんが待ちに待った夏休みまであと少しです。

みなさんは食事をきちんと食べていますか？
 気温も湿度も高いこの季節、どうしても食欲が落ちてしまいますね。冷たいめんや、飲み物、アイスなどについて手がのびてしまいます。しかし、食事をしっかりとらないと、これからの本格的な暑さを乗りこえることはできません。
 暑い時だからこそ早起きをして、まだ涼しい時間にしっかりと朝ごはんを食べましょう。
 そうすると、日中の暑さに負けずに元気に1日が過ごせるはずですよ。