

令和5年7月



よていこんだてひょう

千葉市立磯辺小学校

* 中学年の栄養量です。

※ ぎゅうにゅう(あかのはちまき)はまいにちつきます。

日	曜	献立名	(黄) おもに エネルギーの もとになるもの	(赤) おもに 体をつくるもの	(緑) おもに 体の調子を整えるもの	調味料他	エネルギー たんぱく質 脂肪 塩分	献立メモ
3	月	むぎごはん	こめ むぎ				692 Kcal 25.8 g 23.0 g 1.8 g	ズッキーニは、見た目はきゅうりに似ていますが、かぼちゃの仲間です。独特の歯ごたえを楽しみましょう。
		あじフライ レモンソース	パンこ あぶら さとう	あじ	レモン	ワイン しょうゆ		
		じゃがいもとズッキーニの カレーいため	じゃがいも さとう あぶら	とりにく	にんじん たまねぎ ズッキーニ エリンギ	酒 カレー粉 しょうゆ みりん		
		えだまめとひじきのマリネ	さとう ごまあぶら	ひじき	えだまめ	こしょう 酢 しょうゆ		
		オレンジ			オレンジ			
4	火	こくとうパン	こくとうパン				607 Kcal 24.8 g 19.8 g 2.0 g	千葉県のスイカの生産量は、全国第2位です。千葉市でも栽培されています。旬のスイカを味わいましょう。
		キムチラーメン	ちゃんぽんめん ごまあぶら	ぶたにく なんと	にんじん こまつな にんにく たまねぎ はくさい もやし しょうが	ラーメンスープ こしょう 酒		
		だいずとさつまいもの あまがらめ	でんぶん さつまいも さとう ごま あぶら	だいず とうにゅう ちりめんじゃこ				
		すいか			すいか			
5	水	むぎごはん	こめ むぎ				604 Kcal 21.0 g 14.2 g 1.8 g	夏野菜のゴーヤ(苦瓜)を入れたカレーを作ります。カレーに入れると苦みも和らぎます。
		ひきにくと ゴーヤのカレー	じゃがいも あぶら	ぶたにく レンズまめ	にんじん にがうり にんにく たまねぎ セロリ えだまめ コーン しょうが	魚粉だし カレー粉 カレールー 塩 ワイン		
		もずくあえ	さとう ごま	もずく	こまつな にんじん きゅうり もやし しょうが	しょうゆ 和風だし みりん 酢		
		バナナ						
6	木	テーブルロール	テーブルロール				587 Kcal 26.7 g 22.3 g 2.2 g	2年生がとうもろこしの皮むきをします。むきたて、むしたてのおいしさを味わってくださいね。
		だいずのトマトに	じゃがいも さとう あぶら	だいず とりにく ワインナー	にんじん トマト にんにく たまねぎ セロリ エリンギ ズッキーニ	ワイン ケチャップ コンソメ 塩 こしょう		
		ブロッコリーのごまあえ	さとう ごま		ブロッコリー にんじん もやし コーン	しょうゆ 和風だし みりん		
		とうもろこし			とうもろこし	塩		
7	金	ひじきごはん	こめ もちこめ こんにやく げんまい さとう あぶら	とりにく あぶらあげ ひじき だしこ	にんじん えだまめ	魚粉だし しょうゆ 酒 みりん 和風だし	605 Kcal 27.8 g 19.9 g 3.0 g	7月7日は七夕ですね。七夕にちなんで、七夕汁を作ります。そうめんの天の川にはどんな星がみえるでしょうか？
		たなばたじる	そうめん ふ	とりにく とうふ なんと こんぶ	にんじん こまつな はくさい ねぎ しいたけ	だしパック 酒 みりん しょうゆ 塩		
		ちくわのいそべあげ	てんぷらこ あぶら	ちくわ あおりの				
		ヨーグルト	さとう	ヨーグルト				
10	月	むぎごはん	こめ むぎ				642 Kcal 29.1 g 21.4 g 2.3 g	雷豆腐の名前の由来は、豆腐を炒めるときのバリバリという音が雷のようだからだそうです。給食では、たくさんの具と一緒に炒め煮にします。
		にんじんそぼろ	さとう ごま あぶら	ツナ	にんじん さやいんげん しょうが しいたけ	和風だし しょうゆ		
		かみなりどうふ	さとう でんぶん ごまあぶら	とうふ とりにく うずらたまご	にんじん にんにく しょうが たまねぎ たけのこ しいたけ えだまめ	酒 塩 中華だし しょうゆ		
		やきししゃも		ししゃも				
		パインアップル			パインアップル			
11	火	こくとうパン	こくとうパン				654 Kcal 24.2 g 21.5 g 2.3 g	かぼちゃは夏の旬の野菜です。きれいな黄色には、夏を元気に過ごすための栄養が詰まっています。
		かぼちゃのクリームに	こむぎこ バター あぶら	とりにく とうにゅう ぎゅうにゅう しろいんげんまめ	にんじん かぼちゃ たまねぎ グリンピース コーン しめじ	塩 ワイン コンソメ こしょう		
		こまつなのちゅうかあえ	さとう ごま ごまあぶら		にんじん こまつな もやし しめじ ねぎ しょうが	しょうゆ 酢 豆板醤		
		バナナ			バナナ			

日	曜	献立名	(黄) おもにエネルギーのもとになるもの	(赤) おもに体をつくるもの	(緑) おもに体の調子を整えるもの	調味料他	エネルギーたんぱく質脂肪塩分	献立メモ	
12	水	むぎごはん	こめ むぎ				624 Kcal 25.4 g 24.6 g 1.7 g	千葉県産のメロンは6月～7月が旬です。旭市や銚子市で多く作られています。	
		さばのしおこうじやき		さば	しょうが	塩こうじ しょうゆ			
		ごもくまめ	こんにやく さとう	だいず さつまあげ	にんじん たけのこ	しょうゆ 和風だし みりん			
		やさいのナムル	さとう ごま ごまあぶら		こまつな にんじん もやし	しょうゆ 酢 塩			
		メロン			メロン				
13	木	むぎごはん	こめ むぎ				634 Kcal 25.7 g 18.0 g 2.5 g	夏休み前最後の給食です。夏休みの間も、きちんと食事をとり、元気にすごしましょう。	
		ゆかりひじき	さとう ごま	ひじき		しょうゆ みりん			
		ハンバーグきのこソース	さとう	とりにく ぶたにく だいず	たまねぎ えりのき	えりんぎ しめじ			ケチャップ 中濃ソース
		いそのこげんきみそしる	じゃがいも ごま	ぶたにく わかめ だしこ	にんじん きやべつ	こまつな だいこん ねぎ えのき			みそ
		オレンジ			オレンジ				

※ 都合により、献立が変更する場合があります。

夏の実・アモーレ



夏の野菜はカーニバルいりとりどりに形もさまざまな美味しい夏野菜が出回ります。実を食べる野菜が多いのも特徴です。今月の給食にもゴーヤー、きゅうり、トマト、ズッキーニ、とうもろこし、かぼちゃと夏の野菜がたくさん出ますよ。旬の味のおいしさを味わいましょう！

ゴーヤー



沖縄料理でよく使われる苦味が持ち味の野菜。ビタミンCがたっぷり。

なす



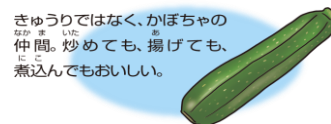
油との相性抜群。油で炒めてから、みそ汁に入れると色落ちせずコクも増す。



とうがん

夏に取れるが冬までもつことから「冬瓜」にした。下ゆでしてから使う。

ズッキーニ



きゅうりではなく、かぼちゃの仲間。炒めても、揚げても、煮込んでおいしい。

みょうが



食べるのは実ではなく、花のつぼみの部分。みそ汁にちらすとコクも出ます。

ピーマン



ビタミンCがたっぷり。熟した赤ピーマンもあるよ。

ししとう



「南蛮」ともよばれ、辛い。甘いとうがらし。ビタミンA・C・Eも多い。

オクラ



ネバネバがおいしい。めりめの成分は水溶性の食物繊維。

トマト



太陽のような赤い色。カロテンやビタミンCも多い。

きゅうり



若い実を食べる。水分がたっぷり。暑さでほてった体をいやしてくれる。

とうもろこし



若い実を食べる。糖質の代謝を助けるビタミンB群も多い。

かぼちゃ



じつは夏が旬。ビタミンA・C・Eの三拍子がそろったスーパー野菜。



みずみずしい夏野菜は、汗で出る水分をおぎないます。また、夏の太陽を浴びた旬の野菜には、ビタミンAやビタミンCがたくさん含まれています。これらは、体の調子をととのえて、病気に負けない体をつくれます。毎日の食事に取り入れ、暑い夏も元気にすごしましょう！

＜給食で使用した主な材料の産地＞

種類	産地	種類	産地	種類	産地	種類	産地
米	千葉県	鶏肉	岩手県	たまねぎ	千葉県 栃木県	じゃがいも	千葉県 長崎県 鹿児島県
パン(小麦)	北海道 千葉県 茨城県 群馬県	豚肉	千葉県 山形県 茨城県	もやし	千葉県 福島県 群馬県	さくらんぼ	山形県
牛乳	千葉県	きやべつ	千葉県 茨城県	ごぼう	青森県	美生柑	愛媛県
鯛	千葉県	きゅうり	千葉県	にんじん	千葉市 千葉県	メロン	茨城県