

7月予定献立表

令和5年度

津島市学校給食共同調理場

食品には、いろいろな栄養素が含まれています。食品によって含まれる栄養素の割合は違います。そのため、好ききらいはなるべくしないで、いろいろな食べ物を食べてほしいと思います。毎日を元気に過ごすためにも残さず食べるようにしましょう。



…好ききらいなく、残さず食べよう…



好きなところは？

★好きな味付けや調理方法を試してみよう

野菜などは、弱火でじっくり加熱すると甘みが引き出されます。食べ物がもつ甘みやうまみを生かした調理をしてみましょう。また、どこが苦手なのかを考え、それを解消するように味付けや調理方法などをかえてみるのもよいでしょう。

★生まれながらの好ききらいってあるの？

動物は体に必要なものを「おいしい」、有毒なものを「まずい」と感じます。生まれたときから、甘みや塩みは好みます。一方、腐ったものは酸っぱく、毒物は苦いものが多いため、本能的に避けます。しかし、体験を重ねることで無害だとわかると、食べられるようになっていきます。



★一口だけでも食べてみよう

年齢が上がり、食べ慣れていくことで、苦手な食べものを克服できることもあります。まずは一口食べてみましょう。

★「食べられない」こともある

好ききらいで「食べない」のではなく、人によっては「食べられない」「食べてはいけない」ものがあります。それは、食物アレルギーなどの理由によります。人によって、食べられないものがあることを理解するのも大切です。



日 曜	こんだて名	は し	おもにち・く・ほねになるもの (あかいろ)		おもに体のちようしをとのえるもの (みどりいろ)		おもにはたらく力になるもの (きいろ)		びこう
			1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物・きのこ	5群 穀類・いも・砂糖	6群 油脂・種実類	
3月	ごはん はるまき はっぼうさい パンサンスー 牛乳	○	はるまき (ぶたにく) ぶたにく いか かにふうみかまぼこ	牛乳	はるまき (にんじん・にら) にんじん ピーマン	はるまき(キャベツ・もやし・エリンギ) しょうが はくさい きくらげ たまねぎ たけのこ きゅうり	ごはん はるまき (かわ) でんぶん はるさめ さとう	あぶら あぶら ごまあぶら	
4火	ごはん さばのあまずあんかけ おひたし ぐだくさんじる 牛乳	○	さば とりにく なまあげ	牛乳	こまつな にんじん みつば	もやし ごぼう こんにゃく	ごはん さとう でんぶん さとう		
5水	ごはん スタミナのため そくせきづけ しろみそしる 牛乳	○	ぶたにく とうふ みそ	わかめ 牛乳	にら にんじん	にんにく しょうが もやし はくさい たくあんづけ たまねぎ	ごはん じゃがいも	あぶら	
6木	サンドイッチロールパン こめこのキーマドック コールスローサラダ なつやさいのコンソメスープ 牛乳		ぶたにく だいず	牛乳	にんじん かぼちゃ トマト パセリ	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ ズッキーニ コーン しめじ にんにく	サンドイッチロールパン	あぶら こめこのカレー コールスロードレッシング オリーブあぶら	
7金	ごはん ほしがたチキンカツ じゅうろくささげのごまよごし きらきらあまのがわじる セレクトデザート (たなばたゼリー・わらびもち) 牛乳	○	ほしがたチキンカツ (とりにく) とりにく かまぼこ わらびもち (きなこ)	牛乳	じゅうろくささげ オクラ にんじん	ほしがたチキンカツ (たまねぎ) もやし だいこん	ごはん ほしがたチキンカツ (ころも) さとう そうめん たなばたゼリー わらびもち (さとう・でんぶん)	あぶら ごま	七夕献立 セレクトデザート 今月の野菜① じゅうろくささげ

*毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日～」

*献立は都合により変更することがあります。

※「はし」に○が付いている日はおはしを使って食べる献立です。
おはしを忘れずに持ってきてください。

〈今月の栄養価〉

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)
小学校 基準値 (3・4年生)	650	摂取エネルギーの 13～20%	摂取エネルギーの 25～30%
小学校 平均 (3・4年生)	586	16.6%	26.7%
中学校 基準値	820	摂取エネルギーの 13～20%	摂取エネルギーの 25～30%
中学校 平均	732	15.7%	24.0%

季節の食べ物 ④ ～July～

water melon

すいか

green pepper

ピーマン

okura

おくら

7月予定献立表

令和5年度

津島市学校給食共同調理場



作ってみよう！給食レシピ



食欲がない暑い日にも食べやすい味付けです。肉と野菜が同時にとれるので、夏バテ対策にもおすすめです。

ジャージャー麺

★材料（4人分）

豚ひき肉	120g
にんにく	1かけ
しょうが	1かけ
サラダ油	適量
たまねぎ	小1個
たけのこ	100g

にんじん	小1本
ねぎ	1/3本
豆みそ	大さじ3
しょうゆ	大さじ1/2
砂糖	小さじ2
みりん	小さじ1/2
酒	小さじ1
鶏ガラスープのもと	小さじ1/2
かたくり粉	小さじ2
中華麺	4人分



A

★作り方

- ①にんにく、しょうが、たまねぎ、たけのこ、にんじんはみじん切り、ねぎは小口切りにする。
- ②フライパンにサラダ油を入れ、しょうが、にんにく、豚ひき肉をいためる。さらに、①のたまねぎ、たけのこ、にんじんを加えていためる。
- ③Aの調味料を加え、いためる。
- ④水分を調整し、水溶きかたくり粉でとろみをつける。
- ⑤ゆでた中華麺に④をかけて、完成。



日	こんだて名	はし	おもにち・にん・ほねになるもの（あかいり）		おもに体のちようしをとのえるもの（みどりいろ）		おもにはたらく力になるもの（きいろ）		びこう
			1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物・きのこ	5群 穀類・いも・砂糖	6群 油脂・種実類	
10月	わかめごはん さわらのてりやき きんぴらごぼう とうがんじる 牛乳	○	さわら とりにく あぶらあげ かまぼこ	わかめ 牛乳	さやいんげん にんじん みつば	ごぼう とうがん えのきたけ しいたけ	ごぼん さとう でんぶん さとう	あぶら	
11火	ごはん にくじゃが てづくりふりかけ さんしょくあえ 牛乳	○	ぶたにく はんぺん かにふうみかまぼこ	しらすぼし 牛乳	にんじん あかじそ さやいんげん	たまねぎ こんにゃく えだまめ キャベツ	ごぼん じゃがいも さとう さとう	あぶら ごま	
12水	ごはん しろみずかなのこうみソース きゅうりのかおりづけ ちゅうかごもくスープ 牛乳	○	こめこのホキフライ（ホキ） ぶたにく なると	牛乳	にんじん チンゲンサイ	しょうが ねぎ きゅうり はくさい たけのこ	ごぼん こめこのホキフライ（ころも） さとう さとう	あぶら ごま ごまあぶら	
13木	ちゅうかめん ジャージャーめん コーンしゅうまい フルーツカクテル 牛乳	○	ぶたにく みそ コーンしゅうまい（すりみ・とうふ）	牛乳	にんじん	しょうが にんにく たまねぎ ねぎ コーンしゅうまい（コーン・たまねぎ） パイナップル もも みかん レモン	ごぼん さとう でんぶん さとう コーンしゅうまい（かわ） カクテルゼリー さとう	あぶら	カルシウム強化献立
14金	ごはん とりにくとなつやさいのあまからに たこしんじょうじる ヨーグルト 牛乳	○	とりにく たこしんじょう なまあげ	ヨーグルト 牛乳	ピーマン にんじん	しょうが なす コーン たまねぎ ねぎ	ごぼん さとう でんぶん さとう	あぶら	
18火	ごはん ぶたキムチ いもだんごじる れいとうみかん 牛乳	○	ぶたにく あぶらあげ	牛乳	にら にんじん	にんにく しょうが たまねぎ キムチ はくさい ねぎ みかん	ごぼん さとう でんぶん さとう いもだんご	あぶら	
19水	ごはん さけのみぞれかけ やさしいうめあえ かぼちゃとモロヘイヤのみぞしる 牛乳	○	さけ ぶたにく なまあげ みそ	牛乳	かぼちゃ モロヘイヤ	だいこん キャベツ もやし きゅうり うめ ごぼう	ごぼん さとう でんぶん さとう	 食育献立の日 今月の野菜② かぼちゃ 	
20木	ごはん こめこのトマトハヤシライス えだまめコロッケ ツナとだいのサラダ 牛乳		ぶたにく ツナ	牛乳	にんじん トマト	にんにく たまねぎ マッシュルーム グリーンピース えだまめコロッケ（えだまめ・たまねぎ） だいこん	ごぼん さとう でんぶん さとう こめこのハヤシルウ オリーブあぶら あぶら		

第9回 津島市給食献立コンクールの作品を募集しています

今年は、「おうちで人気！野菜を使った笑顔いっぱい手作りメニュー」というテーマで献立を募集しています。夏休みを利用して、料理を作ってみませんか？提出の締め切りは、各学校の夏休みの出校日です。たくさんのお応募をお待ちしています！



～ 献立を立てるときのポイント ～

- ・ 「わが家ではここを工夫しているの、ひと味違う」など、料理の特徴や工夫したところ、こだわりを記入してください。
- ・ 考えるのは1つの料理で、1食の献立ではありません。
- ・ 給食では生もの（例：さしみ、生野菜）は使用できません。また、調理工程が複雑であったり、材料の種類が多かったりすると、給食には採用されません。
- ・ 募集時季の関係で、例年夏野菜を使用した作品の応募が多くなりますが、冬野菜を使用した料理を募集しています。

詳しくは応募用紙をご覧ください。



* 毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日～」

* 献立は都合により変更することがあります。