



7月 予定献立表

よていこんだてひょう

令和2年度

いすみ市学校給食センター

				主材料と働き				主に力や熱の元になる(糖)		小学校 中学校	
日	曜	牛乳	献立名	主に血や肉になる(脂)		主に体の調子を整える(糖)		主に力や熱の元になる(糖)		たんぱく質(g)	エネルギー(kcal)
				1群 肉・魚・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 穀類・いも類	6群 油脂・種実		
1	水	○	ごはん					米		692	794
			白身魚のカリカリフライ	ほき				さとう 米こ じゃがいも かたくりこ	油	24.7	27.7
			豆ふとだいののみそしる	豆ふ 油あげ みそ		だいこん葉	だいこん			25.4	27.7
			チョレギサラダ		わかめ のり	にんじん	キャベツ きゅうり レモン 玉ねぎ 長ねぎ	さとう 水あめ	ごま 油	2.7	3.2
2	木	○	あまなっ豆パン	あまなっ豆	スキムミルク			小麦こ 米こ	マーガリン	697	893
			とり肉バーベキューソース	とり肉			しょうが にんにく りんご レモン	さとう		28.5	35
			ペペロンチーノ	ベーコン		ピーマン トマト	玉ねぎ にんにく	スパゲッティ	オリーブオイル 油	30.4	36
3	金	○	こまつなマヨネーズあえ	まぐろ		こまつな	きゅうり コーン		マヨネーズ	2.6	3.4
			キムチチャーハン	ぶた肉		にんじん にら だいこん葉	キムチ(だいこん にんじん ほう くさい)	米	ごま油	701	822
			えび水晶包み 2こ	たら えび		えだまめ	たけのこ	米こ 小麦こ		40.9	47.3
6	月	○	三色あえ			ほうれん草 にんじん	コーン	さとう	ごま	19.6	21
			あんぱんどうふ		乳せいひん		レモン もも パイン みかん	さとう		1.8	2.1
			ごはん					米		655	810
7	火	○	チキンピカタカレー味	とり肉 たまご				小麦こ さとう	油	26.4	32.9
			とんじる	ぶた肉 みそ		にんじん	ごぼう 玉ねぎ だいこん ごんにゃく 長ねぎ	じゃがいも	油	20.3	24.3
			ごまあえ (中) 黒糖ビーンズ	大豆		こまつな	もやし	さとう	ごま	2.2	2.7
7	火	○	わかめごはん		わかめ			米	ごま	699	813
			星のコロッケ	ぶた肉			玉ねぎ	じゃがいも 小麦こ 米こ	油	22.5	27.8
			セタ汁	かまぼこ(すけそうたら か ぼちゃ) めん状かまぼこ (たら) なた(たら い とより おきあみ)	かんてん	にんじん ほうれん草	長ねぎ だいこん えのきたけ	さとう		19.2	20.8
			ちくさあえ あまのがわゼリー (中) 大豆小魚		かんてん 小魚(いわし)	こまつな	もやし キャベツ みかん ぶどう メロン レモン	さとう さとう	油 ごま油	2.6	3.2
8	水	○	ごはん					米		642	864
			ハンバーグケチャップソース	とり肉 ぶた肉			しょうが にんにく 玉ねぎ マッシュルーム	さとう		26.7	36
			タイめんスープ	とり肉	わかめ		玉ねぎ もやし	ビーフン		19	22.9
			のりサラダ (中) 乳酸菌飲料 ブルーベリー		のり 乳酸菌飲料	こまつな	キャベツ もやし ブルーベリー	さとう	油	1.8	2.6
9	木	○	コッペパン		スキムミルク			小麦こ 米こ	マーガリン	700	845
			ほうれん草グラタン		牛乳 チーズ	ほうれん草		じゃがいも 小麦こ		31.4	37
			ポークビーンズ	ぶた肉 ウインナー 大豆 ひよこ豆		にんじん トマト いんげん	玉ねぎ	じゃがいも さとう	油	22.1	25.3
			小松菜のサラダ	まぐろ		こまつな	きゅうり コーン	さとう	ごま油	2.1	2.7
10	金	○	ごはん					米		679	806
			マーボー豆腐	ぶた肉 みそ とり肉 豆ふ		にんじん にら	にんにく しょうが 長ねぎ 玉ねぎ	さとう かたくりこ	油 ごま油	26.1	30.4
			えだ豆サラダ		ひじき		もやし きゅうり えだ豆	さとう	ごま油 ごま	21.0	24.6
13	月	○	アップルコンポート				りんご	さとう		2.4	2.9
			ごはん					米		705	824
			ほきガーリックたつたあげ	ほき			にんにく	かたくりこ	油	27.4	31.8
14	火	○	白玉じる	とり肉 油あげ		にんじん	だいこん 長ねぎ	もち米		21.6	23.5
			香味(こうみ)サラダ	まぐろ			キャベツ きゅうり にんにく パイン	さとう	油	1.7	2
			パインクレープ	豆乳				米こ さとう	油		
14	火	○	ごはん					米		662	812
			とり肉ちゅうかやき	とり肉 みそ			にんにく しょうが 長ねぎ	さとう	ごま	32.4	38.2
			どさんこじる	ぶた肉 みそ		にんじん ばんのうネギ	コーン にんにく しょうが	じゃがいも	バター	22.4	25.5
15	水	○	いそかあえ	かつおぶし	のり	こまつな	もやし キャベツ			2.5	3.1
			七分つきごはん					米		689	814
			ポークカレー	ぶた肉	スキムミルク チーズ	にんじん	にんにく しょうが 玉ねぎ バナナ りんご マンゴー ココナッツミルク チャツネ	じゃがいも 小麦こ さとう	油	22.3	25.6
16	木	○	コーンサラダ			ブロッコリー にんじん	コーン キャベツ きゅうり 玉ねぎ ブルーン レモン	さとう	油	22.4	25.1
			牛乳プリン		れん乳 牛乳			さとう		2	2.5
			セルフ・バーガー(パンズパン)		スキムミルク			小麦こ	マーガリン	685	891
16	木	○	ハムチーズフライ	ぶた肉 とり肉	チーズ		玉ねぎ	パンこ 小麦こ	油	28.7	36
			じゃがいもとウインナーのにも	ぶた肉 ウインナー いんげん豆		にんじん	玉ねぎ セロリ キャベツ	じゃがいも	油	28.4	36.2
			ブロッコリーサラダ			ブロッコリー にんじん トマト	コーン 玉ねぎ	さとう	油	2.4	3.3
17	金	○	ごはん					米		705	833
			さば(鰯)のオイスターソースやき	さば				さとう	ごま油	30.6	35.1
			ワタンスープ	ぶた肉		にんじん	しょうが 長ねぎ もやし	小麦こ	油	21.3	24
			きりぼしだいこんごまずあえ			にんじん	切干だいこん もやし きゅうり	さとう	ごま	2.4	2.8
20	月	○	ヨーグルト		ヨーグルト						
			ごはん					米		668	781
			やきぎょうざ(小) 1個(中) 2個	ぶた肉		にら	キャベツ 長ねぎ	小麦こ		24.5	28.1
			わかめスープ	豆ふ	かんてん わかめ くきわかめ	にら				18.9	20.8
			ビビンバ風炒め	ぶた肉		にんじん ほうれん草	にんにく もやし 長ねぎ	さとう	油 ごま油	2.3	2.8
			フローズンヨーグルト		ヨーグルト						

* 材料の都合で献立を変更することがあります。

* 献立表中の(中)は中学校のみの料理(食品)をあらわしています。

* 献立等に関するお問い合わせがありましたらいすみ市学校給食センター (Tel 80-5222) 栄養士までご連絡ください。

* 給食で使用する食材の産地はいすみ市ホームページで確認できます。

お知らせ * 今月使用するマヨネーズは卵由来のものは入っていません。

* 小学校7日・13日・17日・20日、中学校7日・8日・13日・17日・20日のデザートは業者から直接学校へ配送されます。(7日と13日はクラス分けを学校でお願いします。)

* 今月は、いすみ市産有機野菜のにら・長ねぎ・玉ねぎを使用します。

文部科学省 基準	650	830
	26.8	34.2
	10	23
	2	2.5



7月給食だより

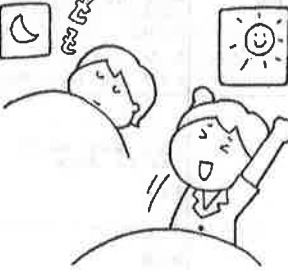
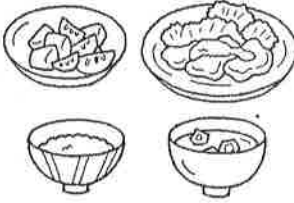
いすみ市学校給食センター

NO. 59 7月号

令和2年7月発行

いよいよ本格的な夏が始まります。夏を楽しく元気に過ごすためには、規則正しい生活と栄養バランスのよい食事を続けることが大切です。また、熱中症になりやすい季節ですので、こまめな水分補給を心がけるようにしましょう。

夏を元気に過ごすための食生活のポイント

朝食をとろう  朝食は1日の元気の源です。しっかり食べましょう。	早寝や早起きをしよう  生活リズムが乱れないように早寝や早起きをしましょう。	冷たいもののとりすぎに気をつけよう  冷たいものばかりとると胃腸が弱り食欲が低下してしまいます。	栄養バランスのよい食事をとろう  主食、主菜、副菜をそろえてバランスよく食べましょう。
--	--	---	---

つくってみよう♪ 朝食レシピ



コーンハムマヨトースト

【材料（4人分）】

- ・食パン 4枚 ・ハム 4枚
- ・マヨネーズ 大さじ4 ・ホールコーン缶 60g

【作り方】

- ①ハムはみじん切りにし、コーンは汁気をきる。
- ②ハムとコーンをマヨネーズであえる。
- ③パンに②をまんべんなくのせ、オーブントースターで7分～8分焼く。

レタスチャーハン

【材料（4人分）】

- ・ごはん 茶わん4杯 ・レタス 2枚 ・じゃこ 20g
- ・塩、こしょう 少々 ・サラダ油 適量

【作り方】

- ①レタスを小さくちぎる。
- ②熱したフライパンにサラダ油をひく。
- ③じゃことレタスをさっと炒める。
- ④ごはんを入れ炒めて、塩とこしょうで味をつける。

フレンチトースト

【材料（4人分）】

- ・食パン 4枚 ・砂糖 大さじ1 ・卵 2個
- ・牛乳 200cc ・バター 大さじ1

【作り方】

- ①ボールに卵をときほぐし、砂糖と牛乳を入れた中へパンをつける。
- ②フライパンにバターを入れとかし、①のパンを弱火でこんがりと焼く。

給食レシピ 人気メニュー

【材料（4人分）】

- | | |
|------------|------------|
| ・きやべつ 140g | ・酢 大さじ1 |
| ・きゅうり 70g | ・サラダ油 大さじ1 |
| ・にんじん 40g | ・さとう 大さじ1 |
| ・ツナ缶 40g | ・塩 小さじ1/3 |
| ・にんにく 3g | ・しょうゆ 大さじ1 |

香味サラダ

【作り方】

- ① にんにくはすりおろし、しょうゆに入れ煮立たせる。
- ② きやべつとにんじんは千切り、きゅうりは輪切りにしてボイルし冷ます。
- ③ ①と調味料を混ぜ合わせてドレッシングを作る。
- ④ ボイルした野菜とツナ缶を合わせ、ドレッシングであえる。