

# 令和3年度 7月 学校給食予定こんだて表

◆幼稚園は0.6倍、中学校は1.3倍の量になります。◆牛乳は毎日つきます。

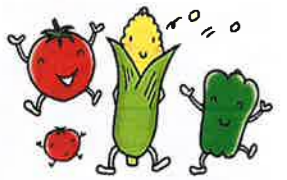
三田市立清水山給食センター

日・曜	1日(木)	2日(金)	5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)	12日(月)	13日(火)	14日(水)
献立名	三田市朝記念日 ごはん 三夏の夏野菜カレー きゅうりとツナのサラダ お魚ソーゼージ(中学校のみ)	ごはん あじの竜田揚げ 切干し大根の煮付け すまし汁	三色どんぶり ごはん ・とりそぼろ ・炒り卵 みそ汁	七夕献立 減しごはん 夏野菜のかき揚げ 酢の物 七夕汁 豆乳アイス	小パン スパゲティナポリタン 豆腐入りハンバーグ 小松菜とキャベツのソテー	ごはん 焼きシューマイ(えび) 豚キムチ モロヘイヤのスープ	ごはん 新玉と新じゃがの旨煮 丸干し ごま和え 県産味付けのり	ごはん 麻婆豆腐 春雨の酢の物 乾燥小魚(中学校のみ)	ごはん ほっけの塩焼き きんぴらごぼう(ごま入り) かきたま汁 ももゼリー	世界のパン(中近東) ピタパン 鶏肉のから揚げ ポテトサラダ ノンエッグマヨネーズ レタスのスープ
材料名および使用量(g)	精白米 80 三田ソーケ 20 じゃがいも 30 玉ねぎ 35 オニオンソテー 7 トマト 20 なす 7 ピーマン 3 にんにく 0.5 カレールー 11 りんごピューレ 7 塩 0.15 ウスターソース 0.6 こしょう 0.03 水 80 きゅうり 20 キャベツ 20 人参 5 まぐろ油漬 5 上白糖 1.1 塩 0.04 うすろしよゆ 1 酢 1.4 レモン汁 0.3 お魚ソーゼージ(中学校のみ) 1本	精白米 80 あじ 40g しょうが 0.4 こいしよゆ 1.6 料理酒 0.8 でん粉 4 なたね油(揚げ油) 4 切干し大根 5 さやいんげん 6 油揚げ 4 けずり節 2 三温糖 1 こいしよゆ 1 うすろしよゆ 1.2 みりん 1 水 20 豆腐 30 白菜 25 人参 5 まぐろ油漬 5 青ねぎ 5 だし昆布 0.8 けずり節 5 うすろしよゆ 5.4 塩 0.1 水 125	精白米 80 鶏ミンチ 25 あらいごぼう 15 人参 8 土しよが 1 三温糖 1.4 こいしよゆ 2.8 料理酒 1.5 さやいんげん 3 鶏卵 30 ひまわり油 0.5 上白糖 0.7 塩 0.1 油揚げ 5 玉ねぎ 30 人参 7 じゃがいも 20 えのきたけ 8 青ねぎ 5 煮干し粉 5 みそ 8.5 水 115	精白米 70 しご飯の素 1.49 西洋かぼちゃ 10 にがうり 7 玉ねぎ 8 ちくわ 10 小麦粉 6 塩 0.1 水 8.5 なたね油(揚げ油) 4 キャベツ 40 人参 5 上白糖 1 酢 1.5 はるさめ 4 玉ねぎ 30 人参 5 オクラ 7 だし昆布 0.8 けずり節 5 うすろしよゆ 4.5 塩 0.2 水 130 豆乳アイス 1	パン 1 スパゲティ 25 豚肉 15 ピーマン 3 人参 10 なす 7 玉ねぎ 40 オリーブ油 0.5 こしょう 0.06 ウスターソース 5 ケチャップ 12 豆腐入りハンバーグ 1 小松菜 15 キャベツ 25 ホールコーン 3 塩 0.15 こいしよゆ 0.2 こしょう 0.04	精白米 80 えびシューマイ(大) 1 豚肉 15 じゃがいも 27 大豆もやし 10 ニラ 3 白菜キムチ 8 塩 0.1 こしょう 0.01 料理酒 0.5 こいしよゆ 0.5 ごま油 0.6 鶏肉皮付き 10 モロヘイヤ 5 玉ねぎ 35 人参 10 ホールコーン 7 チキンブイオン 5 うすろしよゆ 5.4 塩 0.15 こしょう 0.03 水 120	精白米 80 豚肉 20 小丸天 15 じゃがいも 60 玉ねぎ 50 ニラ 15 さやいんげん 5 土しよが 0.3 三温糖 2.4 こいしよゆ 3 うすろしよゆ 3 水 20 丸干し 1尾 チンゲン菜 15 もやし 25 白いりごま(すり) 1 白いりごま 1 上白糖 0.1 うすろしよゆ 1.08 県産味付けのり(小袋) 1	精白米 80 豆腐 90 合ミンチ 14 玉ねぎ 35 人参 10 つきこんにやく 3 白いりごま 10 土しよが 0.7 にんにく 0.4 八丁みそ 3.4 トウバンジャン 0.3 テンメンジャン 2 水 2 こいしよゆ 3.5 水 40 キャベツ 22 緑豆はるさめ 5 まぐろ油漬 5 人参 5 酢 2.8 上白糖 1.4 けずり節 5 うすろしよゆ 0.9 塩 0.2 乾燥小魚(小袋)(中学校のみ) 1	精白米 80 ほっけ 50g あらいごぼう 20 人参 10 つきこんにやく 10 塩 0.7 白いりごま(すり) 0.7 にんにく 0.2 三温糖 1.5 こいしよゆ 2.5 みりん 0.6 水 5 鶏卵 20 豆腐 20 白菜 25 人参 5 青ねぎ 5 でん粉 1 だし昆布 0.4 けずり節 5 うすろしよゆ 5.6 水 115 ももゼリー 1	ピタパン(小袋) 1枚 鶏肉皮付き 50 土しよが 1 にんにく 0.2 こしょう 0.05 塩 0.1 こいしよゆ 1 料理酒 0.5 でん粉 8 なたね油(揚げ油) 5 じゃがいも 40 玉ねぎ 10 人参 5 ぎゅうり 5 酢 0.2 上白糖 0.2 こしょう 0.02 ノンエッグマヨネーズ(小袋) 1 レタス 22 ベーコン 8 玉ねぎ 35 マッシュルーム 5 チキンブイオン 5 ローリエ粉末 0.01 うすろしよゆ 2.7 塩 0.5 こしょう 0.04 水 110
エネルギー(kcal)	604(19.5) / 764(24.9)	600(23.9) / 719(28.4)	616(23.6) / 744(28.4)	626(15.9) / 738(18.3)	655(26.4) / 821(32.3)	587(21.8) / 752(28.0)	590(23.1) / 718(28.7)	605(23.0) / 748(29.3)	619(25.7) / 729(30.2)	635(25.6) / 704(29.0)

学校給食摂取基準 小学校 中学校 エネルギー 650Kcal たんぱく質 26.8g エネルギー 830Kcal たんぱく質 34.3g

[黄]口熱や力のもとになる食品(炭水化物・脂質)  
[赤]口血や筋肉や骨になる食品(たんぱく質・カルシウム)  
[緑]口体の調子をととのえる食品(ビタミン・ミネラル)

※献立は都合により変更することがあります。 ※太字は三田の食材を使用しています。



## 夏の健康づくりに夏野菜!



### 季節の行事「七夕」

7月7日は七夕です。この日の夜、天の川の両岸にある「ひこぼし：わし座のアルタイル」と「おりひめ：こと座のベガ」が、1年に1度だけ会うことができるという伝説に基づいた星祭りの行事です。

いよいよ夏本番を迎えます。暑さが増すこの時期は、体が暑さに慣れていないために体調をくずしやすくなります。十分な睡眠をとり、早起きをして朝ごはんをしっかり食べることは大切です。夏が旬のカラフル野菜や果物は、暑さ対策にも有効です。食事のとり方を工夫して、夏を元気にのりきるためのパワーをつけましょう。おすすめ夏野菜を紹介します。

### きゅうり cucumber

水分たっぷりで、体のミネラルバランスをとるのに役立ちます。

1日・14日 サラダ

### かぼちゃ pumpkin

切ると中に糸状のワタがあり、実は種とつながっています。人間でいうと「へその緒」と同じです。おすすめの緑黄色野菜です。

### にがうり(ゴーヤ) bitter melon

ツルをのばして成長します。日よけの「グリーンカーテン」としても利用できます。苦みの成分は、胃を刺激して食欲を増してくれます。暑い季節にぴったりの野菜です。

### オクラ okra

夏におすすめのネバネバ野菜です。切った形が五角形で星に似ているところから七夕汁に入れています。

6日七夕汁

6日 夏野菜のかきあげ(かぼちゃ・にがうり)

7日 ソテー 8日 スープ  
給食ではとれたてを冷凍したとうもろこし(コーン)を使っています。

### トマト tomato

大・中・小や赤・黄・緑・オレンジ...といろいろあります。夏のトマトが一番おいしくてみずみずしい! うま味成分の多い野菜です。

### なす eggplant

油との相性がよく、炒めたり、揚げたりすることで、エネルギー補給に役立つ野菜です。

### ピーマン green pepper

緑ピーマンは、熟すにつれてオレンジから赤へと色づき、苦みも消えてさらに栄養豊富になります。

1日 夏野菜カレー(トマト・なす・ピーマン)  
7日 スパゲティナポリタン(ピーマン・なす)

### とうもろこし corn

世界三大穀物の一つです。私たちは、スイートコーンという甘味種を焼いたり、ゆでたりして食べています。2つ一組で粒が並んでいるので、粒の数は必ず偶数です。

# 令和3年度 7月 学校給食予定こんだて表

日・曜	15日(木)	16日(金)	19日(月)
献立名	ごはん 豚肉のしょうが炒め おひたし みそ汁	母子茶を賞べよう ごはん ちくわの香り揚げ じゃこピーマン いも団子汁	まごわやさしい ごはん さばの塩焼き 大豆の磯煮 ごま汁
材料名および使用量 (g)	精白米 80 豚肉 40 玉ねぎ 20 にんにく 0.2 土しょうが 1 上白糖 1.2 こいロしょうゆ 2.8 みりん 1.2 料理酒 1.2 白菜 40 しめじ 5 上白糖 0.2 うすロしょうゆ 1.08 じゃがいも 25 厚揚げ 20 人参 5 大根 20 青ねぎ 5 煮干し粉 5 みそ 8.5 水 115	精白米 80 ちくわ 1本 小麦粉 6 母子茶葉 0.5 水 8 なたね油(揚げ油) 5 ちりめんじゃこ 2 ピーマン 8 あらいごぼう 12 茎わかめ 5 上白糖 0.3 こいロしょうゆ 2 みりん 1 いももち 25 油揚げ 5 玉ねぎ 30 人参 5 青ねぎ 5 だし昆布 0.4 けずり節 5 うすロしょうゆ 5 塩水 0.2 水 120	精白米 80 さば 50g 1切 大豆(ゆで) 10 ひじき 1.6 油揚げ 4 人参 7 けずり節 1 三温糖 1.2 こいロしょうゆ 2.6 みりん 0.7 水 8 じゃがいも 25 玉ねぎ 30 人参 10 えのきたけ 5 青ねぎ 5 煮干し粉 6 みそ 8.5 みりん 1 白すりごま 0.75 白すりごま(すり) 0.75 水 115
◆牛乳は毎日 つきます			
エネルギー(kcal) 中(たんぱく質(g))	597(24.7) / 720(29.8)	618(19.3) / 717(21.5)	659(27.2) / 789(32.0)

給食費振替日  
7月26日

## おやつは内容を考えてとろう!

おやつは、生活の楽しみのひとつです。毎日の食事で不足しがちな栄養素を補う食べ物を選ぶのもよいと思います。食べる時間や量を考えてとるようにしましょう。

### 時間

いただきます♪

時間を決めて食べましょう。だらだら食べ続けると、虫歯になりやすくなってしまいます。また、食事の前に食べると、大事な食事がおろそかになってしまいます。

### 栄養

お菓子だけが、おやつではありません。普段の食事で不足しがちなカルシウムやビタミン、食物せんいなどの栄養素が多く含まれている乳製品や果物、いも類なども利用しましょう。

### 量

小皿などにとり分ける。

食べ過ぎないように、量を決めてから食べましょう。お菓子の中には、あぶら(脂質)や砂糖(糖分)や塩分が多く使われているものがあります。とりすぎないように、考えて食べましょう。

## ワクワクする料理 & お楽しみおやつ

自分で作れる簡単料理やおやつを紹介します。毎日の食事作りと楽しみなおやつのメニューに役立てましょう。

### 主食 主菜

### たきこみトマトライス

- 【材料】 \*4~5人分
- 米 2合
  - トマト 1こ(150g)
  - たまねぎ 1/2こ(100g)
  - ウインナー 5本
  - きのこ 1/2株(100g)
  - ケチャップ 大さじ3
  - ウスターソース 小さじ1
  - 塩 小さじ1/2

- 【作り方】
- ① 米を洗って炊飯器に入れ、水350mlに浸しておく。
  - ② トマトはへたをとり、丸ごと使う。たまねぎは、うす切り、ウインナーは1cm幅に切る。きのこは、ばらしておく。
  - ③ 炊飯器にAの調味料を入れて軽くかきまぜ、②の材料をのせる。
  - ④ たきあがったらトマトをくずすようにまぜる。



トマトライスに、目玉焼きや輪切りのゆで卵、スクランブルエッグをのせて、ケチャップをかけて、トマトオムライスにしてみよう!

### 副菜 プラス

### 十やさいのひと皿

### ザク切りやさい+塩こんぶ

- 【材料】 \*4人分
- きゅうり 1本
  - キャベツ 2枚
  - 塩こんぶ 大さじ2
- 【作り方】
- ① きゅうりは乱切り、キャベツは3cm角に切る。
  - ② ビニール袋に①と塩こんぶを入れて和える。



### なすソテー+みそダレ

- 【材料】 \*4人分
- なす 2本
  - 焼き用油 適量
  - みそ 大さじ2
  - みりん 大さじ1.5
  - 砂糖 小さじ2
  - 料理酒 小さじ2
  - 白すりごま 小さじ2
  - 水 小さじ2
- 【作り方】
- ① なすを1cmの輪切りにする。
  - ② フライパンに多めの油を入れて、両面をじっくり焼く。
  - ③ Aの材料をすべて耐熱容器に入れて、かきまぜる。ラップをしてレンジで1分ほど加熱して、水分をとばす。
  - ④ 焼いたなすに、③のみそダレをかける。



こんな食材にかけてもおいしい!  
みそダレ  
・スティックやさい  
・焼きやさい  
・ゆでやさい  
・焼きこんにゃく

### ぶるぶるくだものゼリー

- 【材料】 \*カップ3~4こ分
- 100%ぶどうジュース 200ml
  - さとう(お好みで) 大さじ1
  - 粉ゼラチン 5g
- 【作り方】
- ① ゼラチンは、ぶどうジュース大さじ2でふやかしておく。
  - ② なべにぶどうジュースとさとうを入れ、沸騰しないようにあたためる。
  - ③ 火をとめたら、①のゼラチンをくわえ、とけるまでまぜる。
  - ④ あら熱がとれたら、型に流し入れ、冷蔵庫で冷やしてかためる。



### サクサクくだもの寒天

- 【材料】 \*カップ3~4こ分
- 100%オレンジジュース 200ml
  - さとう(お好みで) 大さじ2
  - 粉寒天 2g
  - 水 100ml
- 【作り方】
- ① なべに水と粉寒天を入れて中火にかける。煮たってきたら弱火にして1~2分ほど煮る。
  - ② さとうを加えてとかし、すぐに火をとめる。室温にもどしたオレンジジュースをくわえてまぜたら、型に流し入れる。
  - ③ あら熱がとれたら、冷蔵庫で冷やしてかためる。

