

夏バテしないように
しっかり食べよう♪



献立予定表



日 (曜)	献立	エネルギー (kcal) たんぱく (g)	黄の食品	赤の食品	緑の食品	調味料その他
			エネルギーのもと	体をつくる	体の調子をととのえる	
1 (火)	コッペパン	805 33.0	コッペパン			
	牛乳		牛乳			
	ポークビーンズ		じゃがいも 米油 さとう	大豆 豚肉	玉ねぎ にんじん	ケチャップ ウスターソース 赤ワイン しお こしょう
	小松菜とハムのソテー 焼きとうもろこし		米油	ハム	小松菜 キャベツ にんじん とうもろこし	しお こしょう しょうゆ しょうゆ
2 (水)	わかめごはん	714 21.7	米 麦	わかめ		
	牛乳		牛乳			
	切干大根とじゃが芋の煮物		じゃがいも こんにやく 米油 さとう	豚肉	切干大根 にんじん	しょうゆ
	ひじきのソテー		米油 さとう	ひじき	にんじん とうもろこし にはら	しお こしょう しょうゆ
3 (木)	スープカレー	706 24.5	米 麦 小麦粉 米油 じゃがいも	鶏肉	玉ねぎ にんじん マッシュルーム すりりんご	しお こしょう カレー粉 トマトペースト ケチャップ 赤ワイン ウスターソース しょうゆ ガラムマサラ
	牛乳			牛乳		
	きゅうりのしょうが炒め		ごま油 さとう		きゅうり 土生姜	酢 しょうゆ
4 (金)	ごはん	754 31.8	米			
	牛乳			牛乳		
	さばの竜田揚げ		でんぶん 米油	さば	土生姜	酒 しょうゆ
	万願寺とじゃこのたいたん		さとう 米油	しらす干し ちくわ	とうがらし	しょうゆ 酒
	冬瓜のそぼろ汁		でんぶん	鶏ミンチ	冬瓜 土生姜 にんじん ねぎ	しょうゆ しお 煮干し(だし用)
7 (月)	二色丼	717 26.1	米 米油 さとう	鶏ミンチ 鶏卵	玉ねぎ にんじん 土生姜	しょうゆ みりん しお
	牛乳			牛乳		
	キャベツのツナ炒め		ごま油 さとう ごま	ツナ	キャベツ にはら	しょうゆ しお こしょう
	セタ汁		星型米粉マカロニ	茎わかめ	干しいたけ にんじん ねぎ	しょうゆ しお 削り節(だし用)
8 (火)	小型コッペパン	802 29.4	コッペパン			
	牛乳			牛乳		
	夏パスタ		スパゲティ オリーブオイル 米油	ベーコン ツナ	パセリ なす 玉ねぎ トマト缶 とうもろこし ズッキーニ	しお こしょう ケチャップ
	もやしのカレーソテー		米油		もやし パセリ	カレー粉 しお こしょう
9 (水)	玄米入りごはん	752 28.6	米 玄米			
	牛乳			牛乳		
	麻婆なす		米油 さとう ごま油 でんぶん	豚ミンチ	土生姜 にんにく 玉ねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ なす にはら	しょうゆ 酒 赤みそ 豆板醤
	きびなごのチーズ揚げ		小麦粉 コーンスターチ 米油	きびなご 鶏卵 粉チーズ		
10 (木)	ごはん	774 29.7	米			
	牛乳			牛乳		
	チーズタッカルビ		ごま油 さとう トック	鶏肉 チーズ	にんにく 土生姜 にんじん 玉ねぎ キャベツ かぼちゃ	酒 しょうゆ しお コチジャン みりん
	韓国風わかめスープ		ごま油	牛ミンチ わかめ	にんにく もやし とうもろこし ねぎ	しお しょうゆ スープベースチキン
11 (金)	枝豆とひじきのごはん	835 35.7	米 米油 さとう	ひじき	枝豆	みりん 酒 しょうゆ
	牛乳			牛乳		
	鶏のから揚げ(かしわのこはく揚げ)		でんぶん 米油	鶏肉	土生姜	しょうゆ
	ほうれん草とツナのナムル		ごま油 ごま さとう	ツナ	ほうれん草 もやし	しょうゆ
	わかめのみそ汁			とうふ わかめ	にんじん 玉ねぎ	信州みそ 削り節(だし用)
14 (月)	タコライス	728 27.3	米 米油	ひよこ豆 牛ミンチ 豚ミンチ	玉ねぎ にんじん にんにく レモン果汁 キャベツ	カレー粉 クミン しお ウスターソース ケチャップ こしょう チリペッパー
	牛乳			牛乳		
	チンゲン菜のスープ			豚肉	チンゲン菜 たけのこ 玉ねぎ にんじん 土生姜	スープベースチキン しょうゆ しお こしょう

日 (曜)	献立	エネルギー (kcal) たんぱく (g)	黄の食品	赤の食品	緑の食品	調味料その他
			エネルギーのもと	体をつくる	体の調子をととのえる	
15 (火)	バターパン 牛乳 アーリントンとの交流	836 28.0	バターパン	牛乳		
	ラタトゥイユグラタン		オリーブオイル ジャガイモ	ウィンナー チーズ	なす ズッキーニ 玉ねぎ トマト缶 にんにく パセリ	スープベースチキン しお こしょう
	米粉マカロニのスープ		ハート形米粉マカロニ 米油	ベーコン	キャベツ 玉ねぎ にんじん とうもろこし パセリ	スープベースチキン しお こしょう
16 (水)	ごはん 牛乳 セレクト給食	899	米	牛乳		
	セレクトカツ 〔トンカツ〕 〔チキンカツ〕		小麦粉 パン粉 米油 さとう	(豚肉 or 鶏肉) 鶏卵		しお こしょう ケチャップ ウスターソース
	野菜炒め	805	米油		キャベツ にんじん もやし にら	しお こしょう しょうゆ
	小松菜のみそ汁	32.6	じゃがいも	油あげ	小松菜	信州みそ 煮干し(だし用)
17 (木)	チキンカレー	832 25.6	米 麦 米油 ジャガイモ バター 小麦粉	鶏肉 スキムミルク 粉チーズ	にんにく 土生姜 玉ねぎ にんじん セロリー	しお こしょう カレー粉 ケチャップ チャツネ トマトペースト ウスターソース しょうゆ ターメリック クミン カルダモン
	牛乳			牛乳		
	フルーツのヨーグルト和え			ヨーグルト	みかん缶	

「2025年大阪・関西万博」開催に伴い、4月から10月の給食では万博参加国の料理が登場します!



今月の世界の料理「韓国」

献立 チーズタッカルビ 韓国風わかめスープ

<韓国ってどんな国?>

人口:5156万人(日本の約2分の1) 面積:10万km²(日本の約4分の1)

位置:日本海をはさんで日本の隣

首都:ソウル

言語:韓国語(韓国語の文字は「ハングル」と言う)

おいしい⇒「マシッソヨ」

特徴:韓国の音楽「K-POP」は国境を越えて、多くの人に愛されている

<食文化>

主食は日本と同じ「米」で、唐辛子を使った料理や、にんにくやねぎといった香味野菜を使った料理が有名です。「キムチ」や調味料の「コチジャン」など韓国発祥の「発酵食品」もたくさんあります。

「良い食べ物は良い薬となり、良い身体を作る」という「薬食同源(やくしょくどうげん)」の考えが韓国料理の基礎となっています。食事は金属やステンレスでできた「箸」や「スプーン」を使います。



家庭科とのコラボ(7月11日)

2年生から「1年生に食べてもらいたい献立」



家庭科の学習で2年生が「1年生に食べてほしい給食の献立」を考えました。

1年生に向けて、中学は大きく成長する時だから「バランスよく」を推したり、「季節感、旬」を感じてほしいなど、それぞれに想いをのせた献立を考えていました。

一年生全員の投票の結果、選ばれたのは・・・

「鉄分をたっぷりとうろ!」をテーマにした献立でした☆

先日、実際に給食で出せるかを検証するために、試作しました。(写真は那时的様子です。)メンバーは、献立を考え生徒とその友人たちです。

家庭科の先生と栄養教諭が見守る中、厳密に分量を量りながら、和気あいあいと試作し、1年生にぜひ食べてもらいたい「鉄分たっぷりメニュー」

美味しくできましたよ!お楽しみに♪

給食に出てきたことのない、料理だけを試作したので、メインの「鶏のから揚げ」はありません・・・



給食食材 産地情報

米 : 京都
麦 : 福井
玄米 : 秋田

豚肉 : 鹿児島他
鶏肉 : 九州他
鶏卵 : 京都

さば : 京都
きびなご : 長崎
しらす干し : 兵庫

長岡京市地元産
なす 玉ねぎ
きゅうり

じゃがいも : 長崎他
土生姜 : 京都・高知
パセリ : 長野他
セロリー : 長野他
枝豆 : 北海道
ピーマン : 宮崎他
干しいたけ : 九州他

かぼちゃ : 長崎
ズッキーニ : 京都他
にんにく : 青森
にら : 高知
ねぎ : 京都他
切干大根 : 宮崎

にんじん : 和歌山他
冬瓜 : 岡山他
マッシュルーム : 岡山他
キャベツ : 京都他
万願寺唐辛子 : 京都
たけのこ水煮 : 京都

