

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 (水)	スープカレー	716 25.3	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 しょうゆ トマトペースト ケチャップ 赤ワイン ウスターソース ガラムマサラ
	牛乳 キャベツのソテー		米油	牛乳 ベーコン	キャベツ にんじん	しお こしょう
2 (木)	ごはん	767 30.4	米			
	牛乳			牛乳		
	鶏肉のトマトみそソース		オリーブオイル さとう	鶏肉	玉ねぎ トマト缶 にんにく	酒 しお 信州みそ
	ごまツナ炒め		ごま油 さとう すりごま	ツナ	小松菜 もやし にんじん	しょうゆ しお こしょう
ニラたまスープ		米油 じゃがいも	ベーコン 鶏卵	玉ねぎ にんじん にはら	削り節(だし用) しょうゆ しお	
3 (金)	ごはん	788 32.2	米			
	牛乳			牛乳		
	さばの竜田揚げ		てんぷん 米油	さば	土生姜	酒 しょうゆ
	ひじきの炒め煮		米油 さとう	ひじき 油あげ	にんじん	しょうゆ 煮干し(だし用)
冬瓜のそぼろ汁		てんぷん	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)	
6 (月)	わかめご飯	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 こんにゃく 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
7 (火)	コッペパン	【いちご】 763 27.9	パン			
	セレクト 【いちごジャム、みかんジャム、チーズ】		(いちごジャム) (みかんジャム)	(プロセスチーズ)		
	牛乳 セレクト給食			牛乳		
	ラタトゥイユグラタン	【みかん】 771 27.9	オリーブオイル じゃがいも	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	【ゆず】 766 29.9	星形米粉マカロニ 米油	ベーコン	キャベツ 玉ねぎ パセリ にんじん とうもろこし	スープベースチキン しお こしょう	
8 (水)	とうもろこしごはん	725 29.0	米		とうもろこし	しお 酒
	牛乳 2年生 家庭科コラボ			牛乳		
	とりの照焼き		さとう ごま	鶏肉	土生姜 にんにく	みりん 酒 しょうゆ
	もやしときゅうりのナムル		ごま油 ごま	ちくわ	もやし きゅうり	酢 しょうゆ
野菜たっぷりおみそ汁			油あげ	かぼちゃ にんじん 玉ねぎ 小松菜	赤みそ 煮干し(だし用)	
9 (木)	玄米入りごはん	752 28.6	米 もち玄米			
	牛乳			牛乳		
	麻婆なす		米油 さとう ごま油 てんぷん	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 チーズ		
10 (金)	とりそぼろ丼	745 32.0	米 米油 さとう	鶏ミンチ	玉ねぎ にんじん 干しいたけ 土生姜	しょうゆ みりん
	牛乳			牛乳		
	豚もやし炒め		米油	豚肉	もやし にはら	しお こしょう しょうゆ
	小松菜のみそ汁		じゃがいも	油あげ	小松菜	信州みそ 煮干し(だし用)
13 (月)	ごはん	791 28.8	米			
	牛乳			牛乳		
	かしわのこはく揚げ		てんぷん 米油	鶏肉	土生姜	しょうゆ
	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
きゃべつと人参のみそ汁			わかめ	キャベツ 玉ねぎ にんじん	信州みそ 煮干し(だし用)	

日 (曜)	献立	1人分 (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	
14 (火)	小型コッペパン	802 29.4	パン			
	牛乳			牛乳		
	夏パスタ		スパゲティ 米油 オリーブオイル	ベーコン ツナ	パセリ なす 玉ねぎ トマト缶 ズッキーニ	しお こしょう ケチャップ
	焼きとうもろこし				とうもろこし	しょうゆ
15 (水)	枝豆ごはん	740 30.8	米		枝豆	しお 酒
	牛乳			牛乳		
	プルコギ		マロニー 米油 さとう ごま油 ごま	豚肉	玉ねぎ ビーマン にんじん にんにく	しお こしょう しょうゆ 酒 コチジャン
	サムゲタンスープ		てんぷん	鶏肉	にんじん にんにく 土生姜 ねぎ	酒 しお こしょう スープベースチキン
16 (木)	ポークカレー	780 24.5	米 麦 米油 じゃがいも バター 小麦粉	豚肉 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		
	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

家庭科とのコラボ(7月8日)

2年生から「1年生に食べてほしい献立」

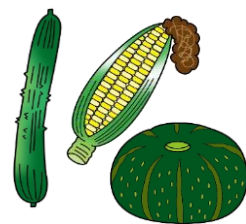
家庭科の学習で2年生が「1年生に食べてほしい給食の献立」を考えました。1年生に向けて、中学は大きく成長する時だから「バランスよく」を推したり、「季節感、旬」を感じてほしい、「心が落ち着く食事」など、それぞれに想いをのせた献立を考えていました。



「スタミナ給食」の献立
 ・とうもろこしごはん
 ・とりの照り焼き
 ・もやしときゅうりのナムル
 ・野菜たっぷりおみそ汁です。
 試作では給食に出てきたことのない、料理だけを作ったので、メインの「とりの照り焼き」は試作写真にはありません・・・



一年生全員の投票の結果、選ばれたのは・・・
「スタミナ給食！」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、献立を考えた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「スタミナ給食」美味しくできましたよ！
 お楽しみに♪



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 : 宮崎・兵庫他
 鶏卵 : 京都

じゃがいも : 長崎他
 土生姜 : 高知
 パセリ : 長野他
 セロリー : 長野他
 枝豆(冷凍) : 北海道
 小松菜 : 京都

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 : 石川他
 冬瓜 : 岡山他
 マッシュルーム : 岡山他
 キャベツ : 滋賀他
 もやし : 岐阜
 たけのこ水煮 : 京都

さば : 京都
 きびなご : 長崎

長岡京市地元産
 なす 玉ねぎ
 きゅうり

