



令和6年度

7月 給食こんだて表

海津市学校給食センター

()内の数は(小・中)を表しています

小学校のエネルギー(kcal)は、3・4年生を基準としたものです

月	火	水	木	金
1 海津食材の日 キャベツの昆布あえ 白身魚の甘酢あん 麦ごはん モロヘイヤのみそしる 牛乳	2 韓国風肉じゃが 焼きぎょうざ(2・3) 麦ごはん 春雨スープ 牛乳	3 ほうれん草のソテー ちくわのカレーあげ(2・2) コッパン チキンビーンズ 牛乳	4 じゃがいものきんぴら とり肉のみそ焼き 麦ごはん ゆばのすまじる 牛乳	5 七夕献立 七夕デザート 青菜のナッツあえ 星形コロッケ ミックスピラフ 天の川スープ 牛乳
エネルギー 小 610 kcal 中 755 kcal	エネルギー 小 611 kcal 中 778 kcal	エネルギー 小 652 kcal 中 795 kcal	エネルギー 小 608 kcal 中 749 kcal	エネルギー 小 678 kcal 中 802 kcal
8 じゃがいもと野菜のもの しやものいそべあげ(2・2) 麦ごはん なすと厚あげのみそしる 牛乳	9 ひじきのそぼろに厚あげの和風あん 麦ごはん 具だくさんじる 牛乳	10 キャベツのサラダ ぶた肉のりんごソースがらめ 米粉パン ビーンズスープ 牛乳	11 ぶたどんの具 かぼちゃの天ぷら 麦ごはん とうがんじる 牛乳	12 ごぼうサラダ オムレツ ソフトめん 夏野菜カレーソース 牛乳
エネルギー 小 645 kcal 中 798 kcal	エネルギー 小 604 kcal 中 743 kcal	エネルギー 小 628 kcal 中 778 kcal	エネルギー 小 611 kcal 中 750 kcal	エネルギー 小 698 kcal 中 884 kcal
業者配送 ◇5日(金)七夕デザート おにぎり おにぎり おにぎり	16 切り干し大根のピリ辛いため 豆腐ハンバーグのおろしたれ わかめごはん ベーめんじる 牛乳	17 カラフルポテト とり肉の南濃みかんソース 黒パン キャベツとベーコンのスープ 牛乳	18 春雨の中華あえ コーンしゅうまい(2・3) 麦ごはん マーボー豆腐 牛乳	19 食育の日 青じそドレッシング こんにゃく入り海草サラダ 麦ごはん(委託) ポークカレー 牛乳
エネルギー 小 608 kcal 中 746 kcal	エネルギー 小 620 kcal 中 769 kcal	エネルギー 小 652 kcal 中 824 kcal	エネルギー 小 672 kcal 中 816 kcal	

令和6年度 海津市の食育テーマ

いっしょに野菜をたべよう

いっしょに野菜をたべよう

- ・食卓をかこんで、みんなで「いっしょに野菜をたべよう」。
- ・お肉ばかり食べていないで、お肉と「いっしょに野菜をたべよう」。
- ・野菜だけだと食べにくいけれど、カレーに入れたい、ラーメンの具にしたいすると食べられるよ。野菜をたくさん入れて、好きなものと「いっしょに野菜をたべよう」。

令和6年度の海津市の食育テーマ「いっしょに野菜をたべよう」には、そんな願いがこめられています。みんなで食べることを、組み合わせるなど工夫して、野菜をたくさんとれるようにしましょう。

今月の旬の食べもの

- なす
- 枝豆
- トマト
- かぼちゃ
- ピーマン
- とうがん
- きゅうり
- モロヘイヤ

今月の地場産物

- 海津市産
- ・油揚げ・なす
- ・ベーめん・米
- ・甘長ピーマン
- ・南濃みかんジャム
- にしみの産
- ・小松菜
- ・チンゲン菜

7月のお話

さあ夏休み!

バランスのよい食事を心がけましょう!

● 選び方の基本

主食・主菜・副菜(汁物をふくむ)の3つをそろえましょう。牛乳・乳製品、果物を組み合わせると、さらに栄養バランスが整います。

主食 (主にエネルギーのもとになる食品) ごはん、パン、めん類	主菜 (主に体をつくるもとになる食品) 肉、魚、大豆・大豆製品、卵を中心としたおかず	副菜 (主に体の調子を整えるもとになる食品) 野菜、きのこ、海藻、いも類を中心としたおかずや汁物
---	--	--

+

牛乳・乳製品 **果物**

七夕クイズ

Q1 笹の葉につるす願いごとを書く紙と、同じ切り方はどれでしょう?

Q2 七夕の料理によく使われる、切り口が星形になる野菜はどれでしょう?

Q3 天の川や糸に見立てて食べられるそうめんは、何からできているでしょう?

● コンビニで買う場合(例)

単品メニューでは、栄養バランスがかたよりがちになります。足りない栄養は何か考えて、追加するようにしましょう。給食の組み合わせも参考にしてください。

主食 おにぎり そば パン	主菜 冷ややっこ 焼き魚 からあげ ゆで卵	副菜 サラダ スープ 煮物
-------------------------------	--	-------------------------------

作ってみませんか かいづっちの給食レシピ
～ とり肉の南濃みかんソース ～

<材料> (4人分)

- ・とり肉 200g
- ・酒 小さじ1
- ・塩、こしょう 少々
- ・片栗粉 適量
- ・揚げ油

[たれ]

- ・南濃みかんジャム 大さじ1
- ・酢 大さじ1
- ・しょうゆ 大さじ1
- ・砂糖 大さじ1
- ・水 大さじ1

<作り方>

- ① とり肉は一口大に切る。酒、塩、こしょうをふって下味をつけ、片栗粉をまぶして揚げる。
- ② 鍋に、南濃みかんジャム・調味料・水を入れて混ぜ、煮立てる。
- ③ ②に、揚げたとり肉を入れてたれをかため、盛りつける。

※学校給食に使用される岐阜県産農産物には、「学校給食地産地消推進事業」により、JAグループ、市町、県による助成が行われています。
※物資調達の都合により、献立が変更になる場合があります。(給食センターから学校へは文書でお知らせしています。)