

2010



# 6月献立表



★印の日にはスプーン（フォーク）がつきますが、おはしは毎日持ってきましょう。 三豊市立詫間中学校

曜	スプーン	牛乳	こん だて めい 献 立 名		おもに		おもに		おもに		給食で 使う 野菜の 量 (g)	エネ ルギー kcal	たん 白質 g	脂 質 g
					体の組織をつくるもの		体の調子を整えるもの		エネルギーになるもの					
					たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質				
1	★	○	バターロールパン	スパゲッティミートソースかけ きなこ豆 元気サラダ	牛・ぶつこき肉 大豆 きなこ ハム かつおぶし	牛乳 粉チーズ すき昆布	にんじん トマト	たまねぎ セロリ にんにく きゅうり キャツ コーン缶	バターロールシ スパゲッティ 片栗粉 砂糖	オリーブ 油 ごめ油	153	846	36.6	30.5
2		○	麦ごはん	いわしのかば焼き風 もずく入りみそ汁 野菜のポン 酢しょうゆあえ 甘夏みかん	いわし 油揚げ かつおぶし	牛乳 もずく	にんじん ねぎ こまつな	しょうが たけ えのきたけ キャベ ツ 甘夏みかん	米 麦 小麦粉 片栗粉 砂糖 じゃがいも	ごめ油	96	784	28.9	21.7
3		○	他人丼	かみかみ天ぷら 野菜のごまドレッシングあえ パイン缶	ぶつこき肉 たまご ちくわ 大豆 さきいか	牛乳 糸昆布 小煮干し	にんじん ねぎ	干ししいたけ たけ キャツ きゅうり パイン缶	米 麦 小麦粉 砂糖	ごめ油 ごま	154	860	35.4	24.2
4	★	○	ココア揚げパン	鶏肉とマカロニのクリーム煮 ごぼうのサラダ ミニトマト	きなこ とり肉 えび かつおま こ	牛乳 チーズ 生クリーム	にんじん ちんねんさい ミニトマト	たけ ごぼう きゅうり コーン缶	ココアシ 砂糖 さとう マカロニ じゃがいも 小麦粉	油 バター ごま	193	846	34.9	31.1
7	★	○	ドライカレー	マカロニサラダ 小煮干しのいそ味 ミニトマト	牛・ぶつこき肉	牛乳 小煮干し あぶり	にんじん ピーマン ミニトマト	たけ しょうが きゅうり キャツ	米 麦 砂糖 マカロニ	ごめ油	217	811	31.8	22.7
8		○	Myおにぎり	手作りハンバーグ コーンポテト キャベツとパインのサラダ	牛・ぶつこき肉 たまご	牛乳 ひじき チーズ	ピーマン	たけ しめじ コーン缶 キャツ きゅうり パイン缶	米 パン粉 砂糖 じゃが いも	ごめ油 ごま バター	135	866	32.0	26.4
9	★	○	スイートルールパン	やきそば ポテトチップスと 大豆のからあげ フルーツポンチ(ところん入り)	ぶつこき肉 いか 大豆	牛乳 てんぐさ	にんじん	キャツ もやし 干し しいたけ パイン缶 も 缶 ちんねん缶	スイートルールシ 中華めん じゃがいも 片栗粉 砂糖	ごめ油	115	786	32.9	23.1
10		○	麦ごはん	ささみのごま茶あげ 切り干しだいこんの煮物 グリーンアスパラの油ひたし 小煮干しの佃煮 オレンジ	ささみ たまご 油揚げ かつおぶし	牛乳 小煮干し	にんじん さやめん グリーンアスパラ	きりぼしだい こん オレンジ	米 麦 小麦 粉 砂糖 ごめ油		63	872	37.5	22.5
11		○	あんサンド	いかのマリネ 野菜のカレースープ煮 アーモンドじゃこ	あびき いか ぶつこ ウイナー	牛乳 小煮干し	トマト にんじん グリーンアスパラ	セロリ たまね ぎ きゅうり キャツ	ココアシ 砂糖 片栗粉 じゃがいも	ごめ油 オリー ブ油 アーモ ン ドごま	200	871	41.4	27.9
14		○	枝豆ごはん	あじのなんばん漬け ピーマン とじゃこのからし醤油あえ 夏野菜のみそ汁 ミニトマト	あじ 油揚げ	牛乳 ちりめんじゃ こ	ピーマン にんじ ん かぼちゃ ねぎ ミニマト	えだまめ たけ しょうが なす	米 もち米 片栗粉 小麦粉 砂糖 そうめん	ごめ油 ごま	157	811	39.1	21.2
15		○	全粒粉パン	手作りコロッケ ひじきのマリネ ゆでオクラ 青菜のスープ びわ	牛・ぶつこき肉 たまご ハム かまぼこ	牛乳 ひじき チーズ	にんじん オクラ ちんねんさい	たけ きゅうり えのきたけ ひわ	全粒粉シ じゃがいも 小麦粉 パン粉 砂糖	ごめ油	115	816	34.8	29.4
16		○	麦ごはん	かつおと大豆のみそあえ じゃがいもと厚揚げの煮物 じゃこサラダ オレンジ	かつお 大豆 あつあげ ちくわ	牛乳 ちりめんじゃ こ	にんじん さやめん	しょうが きゅうり コーン缶 レモン オレンジ	米 麦 片栗粉 砂糖 じゃがいも	ごめ油 ごま	68	865	39.0	20.6
17		○	たこめし	なすと焼きどうふのでんがく わかめサラダ すいか	あじ とり肉 油揚げ 焼きどう ふ かつおま	牛乳 わかめ	にんじん さやめん こまつな コーン缶	ごぼう 干ししいたけ しょうが キャツ	米 麦 砂糖	ごめ油 ごま ごま油	144	814	35.0	23.9
18		○	アーモンドトースト	ポークビーンズ じゃがいものサラダ ゆでとうもろこし びわ	大豆 ベーコン ぶつこき肉 ハム	牛乳	にんじん さやめん	たけ コーン缶 ひわ	食シ 砂糖 じゃがいも	マーガリン アー モンド ごめ油 ごま	120	947	39.1	39.4
21		○	麦ごはん	きすのたつたあげ 新ごぼうの 牛肉の煮物 もやしの甘酢漬け すもも	きす 牛肉	牛乳	にんじん さやめん	しょうが ごぼう しめじ もやし きゅうり	米 麦 片栗粉 砂糖 (こんこやく)	ごめ油 ごま	148	757	31.2	19.1
22		○	黒糖パン	とり肉のマーマレード焼き リヨネーズポテト 小松菜と コーンのソテー メロン	とり肉 ベーコン	牛乳	パセリ こまつな	にんにく しょうが たけ コーン缶 メロン	黒糖シ じゃがいも	バター	132	765	35.3	21.1
23		○	麦ごはん	えびじゃこのから揚げ 麻婆なす いそかあえ オレンジ	納豆 えびじゃこ ぶつこき肉	牛乳 塩昆布	ピーマン こまつな	しょうが にんにく たけ なす キャツ オレンジ	米 麦 上新粉 砂糖	ごめ油 ごま	182	741	30.1	19.3
24	★	○	カレーピラフ	鮭のハーブ焼き 蒸しじゃがいも ビーンズサラダ ミニトマト	ぶつこき肉 ベーコン さけ 金豆 ハム	牛乳	にんじん パセリ ミニトマト	たけ しめじ にんにく キャツ きゅうり	米 麦 じゃがいも 砂糖	バター オリーブ 油	148	774	33.5	20.4
25		○	スイートルールパン	冷やし中華そば じゃがいものバター焼き ぶどう豆 トマト	たまご やきそば ハム 大豆	牛乳	にんじん トマト	きゅうり もやし	スイートルールシ 中華めん 砂糖 じゃがいも	ごま油 ごめ油 バター	104	846	33.9	26.2
30		○	麦ごはん	とり肉のからあげ 大豆とひじ きの煮物 バンサンスー オクラのふりかけ びわ	かつおぶし とり 肉 ちくわ 油あ げ 大豆 ハム	牛乳 ひじき	オクラ にんじん	しょうが にんにく ごぼう きゅうり もやし ひわ	米 麦 片栗粉 (こんこやく) 砂糖 マロコ	ごめ油 ごま油	93	866	36.5	24.8

6月8日(火)は「Myおにぎりの日」です！ この日は自分でおにぎりを握って持ってこようね！



# 地元でとれる旬の食材を使った給食メニュー紹介

5月の献立より

〈材料4人分〉

## 和風スパゲッティ



スパゲッティ 360g  
(水4L 塩30g)  
ベーコン 100g  
にんにく 6g(1かけ)  
たまねぎ 250g  
にんじん 100g  
小松菜 200g  
しめじ 60g  
オリーブ油 大さじ1  
チキンコンソメ 6g  
塩 小さじ2/3  
こしょう 少々  
ウスターソース 大さじ1  
うすくちしょうゆ 大さじ1と2/3



たまねぎ



小松菜



にんにく

### 〈作り方〉

- ① ベーコンは1cm幅の短冊切りにし、にんにくはみじん切り、たまねぎ・にんじんは、せん切り、えのきたけ・しめじは石づきを取り除き食べやすい大きさに切る。小松菜は3cmの長さに切りさつとゆで、水で冷やして水気を切っておく。
  - ② 大きめの鍋にたっぷりの湯を沸かし、塩を加えて、スパゲッティをかため(アルデンテ)にゆでる。
  - ③ フライパンにオリーブ油を熱し、にんにくを炒め、香りが出てきたらベーコン、たまねぎ、にんじん、えのき茸、しめじを入れて炒め、材料がしんなりしたら、調味料と小松菜を加える。(炒めすぎないように注意。)
  - ④ スパゲッティがゆであがったら火を止め、ザルに一気に移して手早く湯切りをし、②に加えてからめる。
- ※ スパゲッティをおいしく食べるコツは、具ができあがった時にスパゲッティがゆであがるよう、タイミングを合わせて作ることです。

使用する1人分の野菜の量 150g(目標1日350g)

給食では、じゃがいものチーズ焼きと組み合わせることで栄養バランスも完璧となりました。

## じゃがいものチーズ焼き



じゃがいも 250g  
たまねぎ 80g  
ベーコン 30g  
グリーンアスパラ 60g  
こしょう 少々  
サラダ油 小さじ1/2  
ピザ用チーズ 80g



じゃがいも



グリーンアスパラ



たまねぎ

★じゃがいもやたまねぎの加熱は、電子レンジを使うと簡単で便利です。

### 〈作り方〉

- ① ベーコンは1cm幅の短冊切りにし、たまねぎは薄切りにして軽く炒める。
- ② グリーンアスパラは2cmの長さに切り、かためにゆでて手早く水で冷やす。
- ③ じゃがいもは食べやすい大きさに切って蒸す。
- ④ 大きめのアルミカップにじゃがいもとアスパラを入れ、その上に①のたまねぎ・ベーコンをのせ、チーズをふり、オープン(オープントースター)でチーズに焦げ目がつく程度に焼く。

使用する1人分の野菜の量 35g(目標1日350g)  
1人分のいもの量 65g(目標1日100g)

## さつま(郷土料理)



チヌ 200g  
(タイなどの白身魚)  
だし汁 120cc  
(中骨からとっただし汁または昆布だし)  
赤みそ 35g  
ねぎ 1本  
ごま 小さじ2  
刻みのり 適量

### チヌ

★5～6月には、大きいものがとても安く手に入ります。



### 〈作り方〉

- ① チヌは3枚におろし、中骨と身をオープンで焼く。
- ② 焼いた中骨と水を鍋に入れて火にかけ、だしをとる。
- ③ 焼いた身は、熱いうちに、皮と骨を取り除きながら細かくほぐす。
- ④ みそを鍋に入れて火にかけ、②のだし汁を加えてサラサラの状態にのぼす。
- ⑤ ほぐした身を加え、仕上げにねぎとごまを加える。

★骨がなければ、昆布でだしをとってもよい。

## かつおのじぶ煮



- ① かつおは3cm角に切り、しょうがと酒で下味をつける。
- ② 片栗粉をまぶして油で揚げる。
- ③ 鍋に調味料を沸かし、①を入れてからめ、ごまをふる。

かつお 300g  
しょうが 5g  
酒 小さじ2  
片栗粉 適量  
揚げ油 適量  
こいくちしょうゆ 大さじ1と1/2  
砂糖 大さじ2  
水 大さじ1  
ごま 小さじ2

目に青葉  
山 ホトギス  
初 かつお

## わかめサラダ



- ① 野菜は食べやすい大きさに切る。わかめは水で戻す。
- ② 野菜とわかめを沸騰したお湯でさつとゆで、水で手早く冷やし、水気をしぼる。
- ③ 調味料を合わせてドレッシングを作り、②を和える。

わかめ 6g  
キャベツ 120g  
小松菜 60g  
とうもろこし 15g  
かにかまぼこ 40g (ハムでもよい)  
うすくちしょうゆ 大さじ1/2  
酢 大さじ1  
ごま油 大さじ1/2  
塩 小さじ1/5  
砂糖 小さじ2/3

時期に合わせて、小松菜はきゅうりやブロッコリーにかえています。

給食では、このように組み合わせています。



主食 : えんどうごはん  
主菜 : かつおのじぶ煮  
副菜 : わかめサラダ  
副菜・汁物 : みそ汁  
果物 : 甘夏みかん : 牛乳

この献立でとれる野菜の量 115g