

2010



7月献立表



野菜は1日350gといましよう!

★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	牛乳	こんだてめい 献立名		おもに 体の組織をつくるもの		おもに 体の調子を整えるもの		おもに エネルギーになるもの		給食で 使う 野菜の 量 (g)	エネ ルギ ー kcal	たん 白 質 g	脂 質 g
				たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質				
				肉・魚・卵・ 豆・豆製品	牛乳・小 魚・海藻	緑黄色 野菜	その他の 野菜・果物	穀類・芋 類・砂糖	油脂 種実類				
1木	○	麦ごはん	チンジャオロースー そうめんと夏野菜のみそ汁 小煮干しの佃煮 フライドポテト	牛肉 油揚げ	牛乳 小煮干し	ピーマン かぼちゃ にんじん ねぎ	にんにく たけのこ なす	米 麦 片栗粉 砂糖 そうめん 黒糖	ごま油 ごま油 ごま	107	836	30.6	23.4
2金	○	バターロールパン	ぶっかけうどん えびじやこの から揚げ 昆布の天ぷら かぼ ちの煮物 半夏だんご	えびじやこ とりひき肉 たまご おおき	牛乳 昆布	ねぎ かぼちゃ	干しいちげ しょうが	バターロールパ ン うどん 砂 糖 小麦粉	ごま油	97	903	30.5	19.4
5月	○	麦ごはん	きすの緑茶あげ 大豆とひじきの煮物 たこときゅうりの煮物 ゴーヤとえのきの佃煮	きす たまご ちくわ 油揚げ 大豆 たこ	牛乳 ひじき わかめ	にんじん	ごま きゅうり えのきたけ ゴーヤ	米 麦 小麦粉 じゃ がも 砂糖 (こんこやく)	ごま油 ごま	99	798	34.4	20.7
6火★	○	黒糖パン	とり肉のケチャップ焼き かぼちのポタージュスープ ごぼうのサラダ ミニトマト	とり肉 かぼち	牛乳 生クリーム	かぼちや にんじん ミニトマト	にんにく たまね ぎ ごぼう きゅ うり コーン缶	米 麦 片栗 粉	ごま油 ごま バター	179	794	36.2	22.8
7水	○	混ぜひじきごはん	たちうおのから揚げ ゴーヤチャンプルー おくらのおろしあえ ぶどう	めがかりい ぶ た肉 とろろ た まご かつおぶし	牛乳 ひじき ちりめん	にんじん オクラ	ゴーヤ だんご ぶどう	米 麦 片栗 粉	ごま油 ごま ごま油	88	800	36.7	24.3
8木	○	麦ごはん	魚のカラフルマリネ 青菜のスープ さやいんげんのごまみそあえ アップルシャーベット	あじ なるとかつお たまご	牛乳	ピーマン チンゲン菜 さやいんげん	たけのこ ピーマン えのきたけ アップルシャーベ ット	米 麦 片栗粉 小麦粉 砂糖 小麦粉	ごま油 ごま	122	797	36.6	20.8
9金	○	きなこ揚げパン	とり手羽元のさっぱり煮 青菜のドレッシングあえ にらたまスープ ぶどう豆 トマト	きなこ とり手羽元 とうふ たまご 大豆	牛乳	ごま油 にら トマト	しょうが にんにく もやし コーン缶 たけのこ	コーン缶 砂糖 片栗粉	ごま油 ごま	144	891	42.4	35.8
12月	○	麦ごはん	揚げ豆腐の薬味ソース漬け とうがんと肉だんごのスープ もろきゅう ミニトマト	とうふ 豚ひき肉 たまご もろみ	牛乳	ねぎ 赤ピー マン にんじ ん ミニトマ	にんにく しょうが たけのこ とうが ん 干しいちげ	米 麦 片栗 粉 小麦粉 砂糖	ごま油 ごま油	187	823	31.9	26.5
13火★	○	スイートロールパン	夏野菜のスパゲッティ アーモンドじゃこ えだ豆の塩ゆで もものゼリー	ベーコン いか	牛乳 粉チーズ 小煮干し	にんじん ピーマン トマト	にんにく たけのこ しめじ なす えだ豆	スイートロールパ ン スパゲッティ 砂糖 ゼリー	オリーブ油 アーモンド ごま	162	883	37.5	28.5
14水	○	麦ごはん	豚肉のみそだれ焼き モロヘイヤ入りおひたし 五目豆 すいか	豚こぶ肉 大豆 とり肉 たまご	牛乳 ちりめん 昆布	モロヘイヤ にんじん	しょうが ほうさい ごま れんこん れんこん	米 麦 砂糖 (こんこやく)	ごま ごま油	92	787	37.2	20.8
15木★	○	夏野菜の カレーライス	ひじきのマリネ ミニトマト ところてんのあべかわ	牛肉 ハム きなこ	牛乳 チーズ スキムミルク てんぐさ	かぼちや にんじん トマ ト ピーマン	にんにく たけのこ なす きゅうり	米 麦 じゃがいも 砂糖	ごま油	182	827	29.7	22.9

1年生が農園で育てている夏野菜がみるみる大きくなり、たくさんの実をつけています。今月の給食では、農園で収穫した夏野菜がたくさん登場する予定です。お楽しみに!

ゴーヤはツルがものすごい勢いでのびています。花もたくさん咲きはじめました。



みなさんは、映画「きなこ〜見習い警察犬の物語〜」を知っていますか?

この映画は、警察犬試験に6回挑戦しながらいづれも不合格。それでも、あきらめずに警察犬をめざしてひたむきに頑張る見習い警察犬・きなこの実話から生まれたもので、昨年夏、県内各地で撮影が行われました。三豊市でも箱浦小学校近くの八昭園でロケが行われ、市民がエキストラとして登場していて、とても身近に感じる映画です。映画の中では荘内半島から望む美しい景色も数多く登場することから、三豊市では、8月14日からの全国ロードショーにさきがけ、様々なキャンペーンを行っています。

そこで、今月は学校給食でも「きなこ」にちなんで「きな粉」を使った料理を献立に取り入れました。

7月 9日 (金) …詫間町内の小中学校で「きなこ揚げパン」が出ます。

7月 14日 (水) …詫間町の特産物であるテングサを使って作ったところてんに「きな粉」をかけた

「ところてんのあべかわ」がでます。

ふるさとの美しい景観やがんばる人々の姿をとおして、三豊市のすばらしい魅力を再発見してみませんか?



「きな子」
2002年 5月12日生まれ
明るくてお調子者です。

地元でとれる旬の食材を使った給食メニュー紹介

～6月の献立から～

〈材料4人分〉



主食：麦ごはん
主菜：ささみのごま茶揚げ
副菜：切り干しだいこんの煮物
副菜：グリーンアスパラの
おひたし
もう1品：小煮干しの佃煮
果物：オレンジ



主食：枝豆ごはん
主菜：あじの南蛮漬け
副菜：ピーマンとじゃこの
からし醤油あえ
副菜：ミニトマト
汁物：夏野菜のみそ汁



主食：たこめし
主菜：焼きどうふの田楽
副菜：揚げなすの田楽
副菜：わかめサラダ
果物：すいか



主食：コッペパン
主菜：コロッケ
副菜：ひじきのマリネ
副菜：オクラの塩ゆで
汁物：青菜のスープ
果物：びわ

ささみのごま茶揚げ

ささみ 4本
塩 小さじ1/4
こしょう 少々
酒 小さじ1
小麦粉 大さじ4
たまご 1/2個
せん茶 小さじ2
ごま 大さじ1と1/3
揚げ油 適量

【作り方】

- ① ささみはすじをとり、塩・こしょう・酒で下味をつける。
- ② 小麦粉・卵・水で天ぷらの衣を作る。
- ③ ささみに②をつけ、細かく砕いたお茶とごまを上から振って全体にまぶし、中温の油で揚げる。

あじの南蛮漬け

あじ 4尾
片栗粉+小麦粉 適量
揚げ油 適量
たまねぎ 50g
しょうが 少々
酢 大さじ2
しょうゆ 大さじ2
湯 大さじ2
三温糖 大さじ3
とうがらし 少々

【作り方】

- ① たまねぎは薄くスライス、しょうがは、みじん切りにする。
- ② 調味料と湯を合わせて漬け汁を作り、たまねぎとしょうがを加える。
- ③ あじは頭と内臓、ぜいごを取り除いて水で洗い、ペーパータオルで水気をふき取り、小麦粉と片栗粉をあわせた粉を薄くまぶす。
- ④ 中温の油で、カラリと揚げ、漬け汁に漬ける。

ピーマンとじゃこのからし醤油あえ

ピーマン 160g
ちりめん 15g
ごま 大さじ1
しょうゆ 小さじ1/3
練りからし 少々

【作り方】

- ① ピーマンはせん切りにし、塩を加えた湯でゆで、水につけて冷やす。
- ② ザルにあげて水気を切り、ボールに入れ、ちりめん、しょうゆ、ごま、からしを加えてあえる。

地域の方が届けてくれています。

塩田さん(本村) じゃがいも・にんじん

たこめし

米 2合
麦 50g
ゆでだこ 100g
とり肉 40g
ごぼう 50g
にんじん 60g
油あげ 25g
干しいたけ 4g
さやいんげん 30g
濃口しょうゆ 大さじ2
薄口しょうゆ 大さじ1/2
サラダ油 小さじ1/2

【作り方】

- ① 米は洗って水気をきっておく。
- ② たこの足は小さめの一口大に切る。とり肉は5mm角に切る、しいたけは水でもどし、にんじんとともに短冊に切る。ごぼうはささがきにして水に放す。油揚げは熱湯をかけ、短冊に切る。さやいんげんは、小口切りにして塩を加えた湯でゆで、ザルにとって冷ます。
- ③ 鍋に油を熱し、②を炒め、調味料を加えて軽く煮る。
- ④ 炊飯器に米と③の煮汁を入れ、水を加えて普通の水加減にしてから、具をのせて炊く。
- ⑤ むらしたら、ゆでたさやいんげんをふって、さつくと混ぜる。

コロッケ

じゃがいも 300g
合いびき肉 120g
たまねぎ 120g
にんじん 30g
サラダ油 小さじ1/2
塩 小さじ1/2
こしょう 少々
小麦粉 適量
たまご 1/2個
パン粉 適量
揚げ油 適量

【作り方】

- ① たまねぎ、にんじんはみじん切りにする。
- ② じゃがいもは皮をむいて4つ割にし、水に塩少々を入れ、水からゆでる。柔らかくなったら湯を捨て、再び火にかけて水分をとばし、熱いうちにつぶす。
- ③ フライパンに油を熱し、ひき肉とたまねぎ、にんじんを炒め、塩こしょうをふる。
- ④ ②と③を混ぜ合わせ、4等分して小判型にまとめ、小麦粉、卵、パン粉の順にむらなく衣をまぶす。
- ⑤ 揚げ油を高温(180度)に熱して、④を入れ、キツネ色にカリッと揚げる。

青菜のスープ

チンゲン菜 200g
なるとかまぼこ 50g
えのき茸 40g
たまご 小2個
チキンコンソメ 小さじ2/3
薄口しょうゆ 大さじ1
水 600cc
片栗粉 小さじ1/2

- ① チンゲン菜はゆでて、水で手早く冷やしておき、最後に加える。

田楽のみそだれ

赤みそ 80g
みりん 大さじ3
砂糖 大さじ5 (50g)
水 50cc
しょうが汁 8g
すりごま 大さじ2

★ おでんのタレにも最適。しょうがの味がアクセントになっておいしいですよ。

グリーンアスパラのおひたし

グリーンアスパラ 2束
しょうゆ 大さじ1/2
かつおぶし 5g

【作り方】

- ① グリーンアスパラは4cmくらいの長さに切り、塩を加えた湯で、かためにゆで、水につけて冷やす。
- ② ザルにあげて水気を切り、しょうゆとかつお節をあえる。

吉久さん(田井) たまねぎ



竹安さん(天満)ねぎ