



2019

7月献立表



★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来ましょう。 三豊市立詫間中学校

| 日・曜 | スプーン | 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 | たんぱく質 g | 脂質 g |
|------|------------|------|--|----------------------|------------------------------|-----------------------------|--|---|---------------------------|-------|-------------|------------|---------|------|
| | | 主食 | 牛乳 | 主菜・副菜・汁物・果物など | たんぱく質 | 無機質 | カロテン | ビタミンC | 炭水化物 | 脂質 | | | | |
| | | | | | 魚・肉・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月★ | バターロールパン | MILK | 夏野菜のスパゲッティ さけのムニエル ひじきのサラダ 冷凍みかん | ベーコン 豚肉 さけ | 牛乳 ひじき | にんじん ピーマン トマト 小松菜 | にんにく 玉ねぎ しめじ なす キャベツ とうもろこし 冷凍みかん | バターロールパン スパゲッティ 小麦粉 砂糖 | オリーブ油 ごま油 | 194 | 863 | 37.4 | 29 | |
| 2火 | ぶっかけうどん | MILK | ちくわとかぼちゃの天ぷら きゅうりもみ 半夏のだんご | ちくわ 油揚げ 小豆 | 牛乳 青のり わかめ ちりめん | ねぎ かぼちゃ | しょうが きゅうり | うどん 砂糖 天ぷら粉 白玉 団子 希少糖 入りシロップ | ごま ごめ油 | 92 | 840 | 26.8 | 19.8 | |
| 3水 | 麦ごはん | MILK | 麻婆なす 伴三糸 アーモンドじゃこ | 豚肉 ハム みそ | 牛乳 かえり | ピーマン にんじん | なす たけのこ 干し椎茸 にんにく しょうが きゅうり キャベツ | 米 麦 砂糖 マロニー かたくり粉 希少糖入りシロップ | ごめ油 ごま油 アーモンド ごま | 200 | 790 | 29.5 | 22.5 | |
| 4木 | わかめごはん | MILK | 小あじの南蛮漬け いそかあえ かき卵汁 ミノマト | あじ 豆腐 卵 | 牛乳 わかめ 昆布 ちりめん | にんじん 小松菜 ねぎ ミノマト | 白ねぎ 玉ねぎ もやし しめじ | 米 麦 砂糖 かたくり粉 小麦粉 | ごめ油 ごま | 130 | 750 | 31.4 | 20.2 | |
| 5金★ | キャロットパン | MILK | 瀬戸のチャウダー じゃがいものチーズ焼き 星型ナタデココ入りフルーツポンチ | ベーコン チーズ | 牛乳 生クリーム | にんじん オクラ | 玉ねぎ キャベツ セロリー エリンギ パイン・もも・みかん 缶 | キャロットパン ふしめん 小麦粉 マロニー かたくり粉 希少糖入りシロップ | ごめ油 バター | 85 | 863 | 26.9 | 27.3 | |
| 8月 | 麦ごはん | MILK | 納豆みそ さばのレモンじょうゆがけ ピーマンのじゃこあえ ふしめん汁 冷凍みかん | 納豆 みそ さば 油揚げ | 牛乳 ちりめん | ピーマン にんじん オクラ | しょうが レモン 玉ねぎ なす 冷凍みかん | 米 麦 砂糖 そうめん | ごま | 99 | 814 | 35.3 | 21.1 | |
| 9火★ | コッペパン | MILK | 手作りももジャム とり肉のからあげ わかめサラダ ラタトゥイユ | とり肉 かまぼこ ウインナー | 牛乳 わかめ | 小松菜 にんじん かぼちゃ トマト | もも レモン にんにく しょうが キャベツ とうもろこし 玉ねぎ なす とうがん にんにく | コッペパン 砂糖 小麦粉 かたくり粉 砂糖 希少糖入り シロップ | ごめ油 ごま油 | 209 | 815 | 35.6 | 28.1 | |
| 10水 | Myおにぎり | MILK | サヨリフライ さやいんげんのごまみそ和え じゃがいもと厚揚げの煮物 サイダーゼリー | サヨリ みそ 厚揚げ 牛肉 | 牛乳 | にんじん | さやいんげん 玉ねぎ しょうが | パン粉 砂糖 希少糖入りシロップ じゃがいも 氷みつ サイダー (こんにゃく) | ごめ油 ごま | 106 | 499 | 23.3 | 21.0 | |
| 11木 | ビビンバ | MILK | 韓国風トック入りわかめスープ ぶどう(デラウェア) | 牛肉 卵 | 牛乳 わかめ | ねぎ いら にんじん | にんにく もやし 玉ねぎ ぶどう | 米 麦 砂糖 トック かたくり粉 | ごま油 ごま | 117 | 786 | 31.2 | 21.5 | |
| 12金★ | 豆乳トースト | MILK | ささみのレモン酢がけ ファイバーサラダ かぼちゃのポターージュ | 豆乳 ささみ | 牛乳 ちりめん 生クリーム | にんじん かぼちゃ | レモン れんこん ごぼう きゅうり とうもろこし 玉ねぎ | 食パン 砂糖 かたくり粉 希少糖入りシロップ じゃがいも | ごめ油 バター ごま | 155 | 860 | 35.8 | 29 | |
| 16火 | 小型コッペパン | MILK | ゴーヤ入り焼きそば 焼きししゃも 枝豆の塩ゆですいか | 豚肉 ちくわ | 牛乳 ししゃも かつお節 | にんじん | キャベツ もやし にがり 枝豆 すいか | コッペパン スパゲティ 砂糖 | ごめ油 | 160 | 807 | 40.8 | 22.8 | |
| 17水★ | 夏野菜のカレーライス | MILK | 元気サラダ ココア豆 パインアップル缶 | 豚肉 ハム 大豆 | 牛乳 昆布 かえり かつお節 脱脂粉乳 | かぼちゃ にんじん ピーマン トマト | にんにく 玉ねぎ なす とうもろこし きゅうり キャベツ パインアップル(缶) | 米 麦 砂糖 じゃがいも かたくり粉 | ごめ油 | 173 | 854 | 27.3 | 25 | |

※18日(木)は懇談会、19日(金)は終業式のため給食はありません。

7月10日(水)「MYおにぎりの日」忘れずに持ってこよう!



Myおにぎりの日ってなに??

Myおにぎりの日とは・・・
生徒自身が自分に必要なごはんの量を考え、「おにぎり」を自分で作って持ってくる日です！
給食では主食以外の主菜・副菜を提供します。主食は自分自身で作った「Myおにぎり」を食べます。

※保護者の方は作らず、生徒自身に作らせてください。当日はできるだけ手伝わないでください。
ただし、材料や作り方等の相談にはしっかりとってあげてください。
気温が高い時期ですので、保冷剤を持たせるなどをして食中毒にはお気をつけください。

昨年度の「MYおにぎりの日」



ここが「MYおにぎり」になります!



三角ににぎるのが難しかったけれど頑張りました!

最初は面倒だったけれど、作ると楽しかったです!

昨年の生徒感想より