

令和4年



7がつがっこうきゅうしょくこんだてひょう



大野城市教育委員会
大野城市学校給食会
大野城市立大利小学校

日 ようび	こんだてめい	き ゆう に ゆう	おもなしょくひんのはたらき						エネルギー
			からだをつくるもとになる		からだのちょうしをととのえる		おもにエネルギーになる		たんぱくしつ
			たんぱくしつ	むぎしつ	ビタミン		たんすいかぶつ	ししつ	
1 (金)	☆日本味めぐり：香川県 むぎごはん にくうどん キャベツとこまつなのソテー わかめのさつとに	☆	ぎゅうにく ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ しらすぼし	ねぎ こまつな	たまねぎ えのきたけ とうもろこし キャベツ	こめ むぎ うどん さとう	あぶら	570 19.8
4 (月)	《鉄が多い食品について知ろう：たまご》 むぎごはん だしまきたまご じゃがいものきんぴら けんちんじる ツナとだいのつくだに	☆	だしまきたまご てんぷら あぶらあげ とうふ まぐろ だいず	ぎゅうにゅう	きぬさや あかパプリカ ねぎ にんじん	こんにゃく だいこん ごぼう しょうが	こめ むぎ じゃがいも くろざとう	ごま あぶら	585 20.3
5 (火)	《カルシウムが多い食品について知ろう：きびなご》 むぎごはん きびなごのカレーあげ こまつなとツナのいためもの きのこたっぷりみそしる	☆	まぐろ こめみそ むぎみそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう きびなご わかめ	にんじん こまつな	にんにく キャベツ だいこん たまねぎ こんにゃく えのきたけ しめじ	こめ むぎ こむぎこ でんぶん	あぶら ごま	541 20.5
6 (水)	《配膳台をきれいにしよう》 むぎごはん マーボーとうふ はるさめのいためもの パナナ アーモンド	☆	とうふ だいず ぶたにく あかみそ ハム	ぎゅうにゅう	にんじん にら	にんにく しょうが たまねぎ ほししいたけ きくらげ もやし パナナ	こめ むぎ でんぶん さとう はるさめ	あぶら ゴマあぶら アーモンド	699 24.8
7 (木)	☆行事食：七夕 しょくパン ほしのハンバーグ ほしのチーズサラダ じゃがいものスープ たなばたパインゼリー	☆	ハンバーグ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん パセリ	とうもろこし キャベツ たまねぎ	パン さとう じゃがいも パインゼリー	あぶら	587 21.9
8 (金)	わくわくこんだて 	☆	たまごやき ウインナー まぐろ つくね	ぎゅうにゅう やきのり わかめ	こまつな にんじん	きゅうり だいこん キャベツ えのきたけ	さとう もちこめ こめ アセロラゼリー	ごま ノンエッグマヨ ネーズ	669 23.0
11 (月)	☆食物せんい献立：切り干し大根 むぎごはん かんこくふうにくじゃが きりほしだいこんのいためもの れいとうあんず	☆	ぶたにく てんぷら	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく しろねぎ えだまめ たまねぎ こんにゃく ほししいたけ きりほしだいこん キャベツ あんず	こめ むぎ じゃがいも さとう	ごま あぶら	593 18.9
12 (火)	☆教科と関連した献立：2年生活科「大きくそでてわたしの野さい」 ☆えらぼう給食：初夏の野菜の栄養的な特徴を考えて選ぼう むぎごはん えびととうふのチリソース きゅうりのそくせきづけ とうもろこし または えだまめ	☆	とうふ うすらたまご えび	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	しょうが たまねぎ にんにく きゅうり とうもろこし えだまめ	こめ むぎ でんぶん さとう	あぶら ごま ゴマあぶら	616 24.9
13 (水)	《換気しよう》 むぎごはん あじのチーズパンこやき こんにゃくのいりに たまねぎのみそしる	☆	あじ むぎみそ こめみそ	ぎゅうにゅう チーズ わかめ	きぬさや ねぎ	にんにく ごぼう こんにゃく たまねぎ えのきたけ	こめ むぎ パンこ さとう じゃがいも	あぶら ごま ゴマあぶら	561 22.6
14 (木)	☆世界食べ歩き：エジプト しょくパン スライスチーズ サイアディア ひよこまめのサラダ すいか	☆	さば レンズまめ ひよこまめ	ぎゅうにゅう チーズ	トマト	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ きゅうり すいか	パン はちみつ	あぶら	645 28.6
15 (金)	☆県産品の日：アスパラガス むぎごはん じゃがいものオイスターソースいため アスパラガスのごまあえ オレンジ カリカリいりこ	☆	ぶたにく	ぎゅうにゅう あおのり いりこ	こまつな にんじん アスパラガス	しょうが たまねぎ キャベツ ほししいたけ オレンジ	こめ むぎ じゃがいも さとう	あぶら ごま	547 18.3
19 (火)	☆食育の日：鉄(あさり)と加ゆ(豆腐)を多く含む食品を知ろう なつやさいのカレー (げんまいごはん) とうふのサラダ スライスパイン	☆	とりにく あさり だいず とうふ しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう だっしぶんにゅう チーズ	かぼちゃ ピーマン トマト にんじん	しょうが たまねぎ にんにく キャベツ とうもろこし パイン りんごピューレ	もちげんまい こめ こむぎこ さとう	あぶら バター ゴマあぶら	640 23.4

※都合により献立内容は変更になることがあります。エネルギー量・たんぱく質量は、全児童の値の中央値を載せています。



～旬の食材～

夏バテを予防する栄養がたくさん入っています

7月は、旬の夏野菜がたくさん給食に登場します。夏野菜には、ビタミンやミネラルが豊富に含まれており、体温を下げて熱中症を予防する働きがあります。夏野菜を食べ、暑い夏を乗り切りましょう。

とうもろこし

えだまめ

すいか

きゅうり

トマト

12日のえらぼう給食で登場します。

みずみずしく水分もたっぷりです。

サラダなどいろいろな料理に入っています。

～12日の献立より～

えびと豆腐のチリソース

＜材料＞ (4人分)

豆腐 300g
えび 120g
豚肉 40g
たまねぎ 120g
しめじ 32g
にんにく 1片
しょうが 1片
うすら卵 80g

砂糖 小さじ1
しょうゆ 小さじ1
酒 小さじ1
ケチャップ 大さじ3
豆板醤 1g
塩 少々
酢 小さじ1
でんぶん 小さじ1

＜作り方＞

①たまねぎはスライス、にんにく・しょうがはみじん切りにしておく。うすら卵は茹でて殻をむいておく。豆腐は1口大の大きさに切る。
②サラダ油でにんにく、しょうが、豚肉を炒め、火が通ったらえび、しめじを加える。豆腐とうすら卵を入れ、Aを入れて味をととのえる。
③仕上げに水でといたでんぶんでとろみをつける。