

日 (曜)	こ ん だ て め い			あ か い ろ		き い ろ		み ど り い ろ		栄 養 価	
				ちやにくやほねに なるもの		はたらくちからや たいおんになるもの		からだのちょうしを とのえるもの		上：小学生 下：中学生	
1 (火)				ぎゅうにゅう とうふ・あぶらあげ わかめ・たこ ぶたにく・とりにく みそ (にぼし)		こめ・くろざとう さんおんとう・ごま アーモンド ごまあぶら こめあぶら		オクラ・かぼちゃ きゅうり・ズッキーニ たまねぎ・なす にんじん・にんにく		649 755	
2 (水)				ぎゅうにゅう・たこ あおのりこ・やきぶた かつおぶし・みそ ぶたひきにく (けずりぶし)		こむぎこ・こめ こめこ・てんかす じゃがいも・でんぶん さとう・さんおんとう ごま・ごまあぶら こめあぶら マヨネーズ		えだまめ・キャベツ きゅうり・こまつな べにしょうが・たまねぎ なす・にんじん・しろねぎ もやし・きくらげ ほししいたけ・しょうが にんにく		632 725	
3 (木)				ぎゅうにゅう あつあげ・あぶらあげ あおのりこ・さわら ホキ・ぶたにく たまご		こめ・じゃがいも さとう・さんおんとう アーモンド こめあぶら		こんにやく・えだまめ キャベツ・こまつな きりぼしだいこん たまねぎ・とうもろこし とうもろこしペースト にんじん		625 725	
4 (金)				ぎゅうにゅう だいたいず まぐろあぶらづけ ぶたひきにく ウインナー とりひきにく たまご・チーズ		パン・ぎょうざのかわ じゃがいも・でんぶん さとう・さんおんとう ごま ブルーベリージャム オリーブオイル こめあぶら		キャベツ・きゅうり ズッキーニ・たまねぎ トマト・なす・にんじん にんにく		652 781	
7 (月)				ぎゅうにゅう とうふ・あぶらあげ アガー・かにかまぼこ ぶたひきにく とりひきにく (こんぶ) (けずりぶし)		そうめん・パンこ こめ・さとう はちみつ・ごま こめあぶら		オクラ・キャベツ きゅうり・こまつな たまねぎ・とうもろこし にんじん・レモン ほししいたけ		646 738	
8 (火)				ぎゅうにゅう しろいんげんまめペースト たらこ・ぶたにく たまご・チーズ みそ		こめ・じゃがいも さとう・さんおんとう ごま・こめあぶら		こんにやく・えだまめ キャベツ・ごぼう こまつな・たまねぎ にんじん・ほうれんそう ほししいたけ・しめじ		646 719	
9 (水)	カルシウムの日 			ぎゅうにゅう とうふ・わかめ ひじき・しらすぼし まぐろあぶらづけ ぶたにく・とりにく なまクリーム・チーズ (こんぶ)		こめ・さとう さんおんとう オリーブオイル ごまあぶら こめあぶら		キャベツ・こまつな たまねぎ・トマト にんじん・しょうが		613 709	
10 (木)	ピースの日 			ぎゅうにゅう しろいんげんまめペースト なっとう・かんてん えび・ぶたにく とりにく・たまご (にぼし)		こむぎこ・こめ でんぶん さんおんとう こめあぶら		かんぴょう・きゅうり ごぼう・たまねぎ ミニトマト・にんじん ねぎ・レタス ゆずかじゅう		640 733	
11 (金)				ぎゅうにゅう たらこ・いか とりにく		パン・スパゲティ こめこ・でんぶん こめあぶら・バター		きゅうり・たまねぎ とうもろこし・トマト にんじん・パセリ レタス・えのきだけ しょうが		647 675	
14 (月)				ぎゅうにゅう かにかまぼこ ベーコン・とりにく チーズ		こめ・じゃがいも さとう・さんおんとう オリーブオイル こめあぶら		グリーンピース・かぼちゃ キャベツ・きゅうり こまつな・ズッキーニ たまねぎ・とうもろこし トマト・なす・にんじん パセリ・ピーマン レモン・にんにく		615 734	
15 (火)				ぎゅうにゅう とうふ・あぶらあげ ぶたにく・ロースハム ぶたひきにく とりひきにく たまご (にぼし)		パンこ・こめ でんぶん・マロニー さとう・ごま ごまあぶら こめあぶら		オクラ・キャベツ きゅうり・たまねぎ にんじん・ねぎ ピーマン・しょうが		644 738	

きゅうしよく こんだて しょうかい

給食の献立紹介

きゅうしよく こんだて しょうかい

今年度は、旬を生かした献立を紹介します。【旬の食材:トマト、きゅうり】

ぎいりよう にんぶん

＜材料 4人分＞

ぶた

豚ロース

70g

たまねぎ

60g

きゅうり

70g

ミニトマト

30g

レタス

50g

減塩だししょうゆ

小さじ1

砂糖

小さじ2/3

ゆず果汁

小さじ1弱

こなかんてん

粉寒天

0.5g

みず

水

50ml

うすくち

淡口しょうゆ

小さじ1

さとう

砂糖

小さじ2/3

かじゅう

ゆず果汁

小さじ1

こめあぶら

米油

小さじ1/3

しお

塩(きゅうり用)

適量

さわやかなゆずの香りのジュレをサラダにまよわせることで、
ドレッシングの量を減らすことができます。
また、トマトときゅうりの色合いと、ジュレの酸味が食欲
をそそります。豚肉には、夏バテ防止になる
ビタミンB1もたっぷり含まれています。

減塩

ゆず風味ジュレは、作りやすい量で
作ってください。冷蔵庫で2～3日
保存できます。肉料理や魚料理にかけ
てもおいしいですよ。

つく かつ

＜作り方＞

① たまねぎは薄くスライス切り、きゅうりは輪切り、
ミニトマトは1/4個に切り、レタスは一口大にちぎ
っておく。

② たまねぎは水にさらし、きゅうりは塩もみしておく。

③ 豚ロースを2cmぐらいの大きさに切り、ゆでて
冷水にとる。

④ 粉寒天を水で煮溶かし、Bの調味料を加えて味
を整える。火を止め、バットに流し入れ、
粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やし固める。

⑤ ①～③をAの調味料と混ぜ合わせる。

⑥ ④のゼリーをフォークで粗く砕き、⑤に
からめる。

引用：「食育フォーラム2019年・2022年7月号」