

平成30年度 7月分学校給食予定献立表

さいたま市立尾間木中学校

日(曜)	献立名			主な食品			エネルギー	たんぱく質
	主食	牛乳	おかず	血や肉をつくる食品 赤色(1・2群)	体の調子を整える食品 緑色(3・4群)	働き力や体温になる食品 黄色(5・6群)	Kcal	g
★ 2(月)	ジュース 		いかのかりん揚げ アーサー汁 ヨーグルト	牛乳 豚肉 さつま揚げ こんぶ いか あおさのり 豆腐 ヨーグルト	にんじん しょうが 干しいたけ えのきたけ こねぎ	米 油 米粉 砂糖	726	36.0
◎ 3(火)	白飯(岩瀬産米) 		カレー肉じゃが 小松菜の辛子和え 冷やっこ	牛乳 豚肉 豆腐	たまねぎ にんじん 小松菜 もやし	米 じゃがいも しらたき 庄内麩 油 砂糖	766	30.8
4(水)	ツナコーンピラフ 		ホキの バーベキューソースかけ レタスと卵のスープ 果物(すいか)	牛乳 ツナフレーク ホキ 卵 ベーコン	にんじん たまねぎ ホールコーン レタス すいか	米 麦 油 バター でんぷん 砂糖	804	32.6
★ 5(木)	冷やし中華 		揚げしゅうまい チーズ蒸しパン	牛乳 ハム 錦糸卵 しゅうまい チーズ	きゅうり もやし ミニトマト	中華めん 油 ホットケーキミックス粉	923	32.6
★ 6(金)	あなごちらし 		ししゃもフライ 七タ汁	牛乳 錦糸卵 あなご ししゃもフライ 豆腐	干しいたけ かんぴょう にんじん さやえんどう だいこん オクラ	米 砂糖 いりごま 油 皇型麩 そうめん	760	27.9
★ 9(月)	キム玉丼 (麦ご飯) 		蒸しとうもろこし ピリ辛もやし	牛乳 豚肉 卵	にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ きゅうり はくさいキムチ たらねぎ とうもろこし もやし	米 麦 砂糖 油 でんぷん	730	30.8
◎ 10(火)	白飯(馬宮産米) 		エビチリ豆腐 小松菜とわかめのサラダ 果物(冷凍みかん)	牛乳 豆腐 えび 豚肉 カットわかめ	にんじん たまねぎ にんにく しょうが 小松菜 ホールコーン 冷凍みかん	米 米粉 油 砂糖 でんぷん いりごま	795	31.9
11(水)	ちゃんぽん麺 (ホット中華めん) 		青のりポテト 茎わかめのチョナムル	牛乳 豚肉 いか えび うずらの卵 なた 青のり 茎わかめ	しょうが キャベツ にんじん ねぎ もやし えのきたけ にんにく	ホット中華めん 油 でんぷん じゃがいも いりごま 砂糖	823	31.8
◎ 12(木)	ソイ丼(麦ご飯) 		すまし汁 小松菜の磯和え	牛乳 大豆 豚肉 ベーコン カットわかめ 豆腐 のり	たまねぎ にんじん 小松菜 えのきたけ こねぎ もやし キャベツ	米 麦 油 砂糖 でんぷん	760	33.4
★ 13(金)	ターメリック ライス 		なすのミートグラタン 野菜スープ	牛乳 豚肉 ウインナー チーズ	なす にんにく たまねぎ にんじん エリンギ ホールコーン キャベツ	米 バター 油 小麦粉 パン粉	793	26.1
14(土)	給食なし							
16(月)	海の日							
☆ 17(火)	ベトナム風 チャーハン 		揚げ春巻き フォー	コービー牛乳 焼き豚 卵 鶏肉 米粉入り春巻き	にんじん ねぎ たけのこ 干しいたけ みず菜 こねぎ もやし しょうが	米 麦 油 米粉めん	854	25.9
★ 18(水)	夏野菜カレー (白飯(藤子産米)) 		海藻サラダ 果物(メロン)	牛乳 豚肉 チーズ スキムミルク 海藻ミックス	なす かぼちゃ にんにく しょうが にんじん ピーマン トマト缶 たまねぎ セロリー アップルソース ホールコーン だいこん きゅうり メロン	米 じゃがいも 油 小麦粉 バター 砂糖	846	26.2

☆栄養所要量の基準 エネルギー820kcal たんぱく質30.0g ☆今月の平均栄養所要量 エネルギー798kcal たんぱく質30.5g

※★ → 裏面に詳しい献立の説明がのっています。 ☆ → 食育の日です。 ◎ → 地場産の食材を使った献立の日です。

※献立は、都合により変更することがありますのでご了承ください。



すいかもメロンも同じウリ科の作物です。木になるものを果物という定義もありますが、すいかもメロンもデザートとして食べる人が多いので、「食品成分表」では果物として取り上げられています。栄養素ではどちらもカリウムが豊富です。またベータカロテンが多いのも特長で、すいかにはピーマン(緑)の2倍くらいの量が含まれています。夏場は水分補給がわりにもなるので、上手に取り入れていきましょう。

7月の献立について

今月は、冷やし麺の献立を入れたり、おかずを辛めの味付けにしたりと食が進むように工夫しました。

暑い夏、しっかり食べて丈夫なからだをつくりましょう！

- ★ 2(月) 「ジューシー」と「アーサー汁」は、沖縄の郷土料理です。
- ★ 5(木) 今年度初の冷やし麺です。冷やし中華のタレは、ごまダレです。蒸しパンも手作りします。
- ★ 6(金) セタ汁は、天の川をイメージしています。
- ★ 9(月) 「とうもろこしの皮むき」を7組さんがお手伝いしてくれます！ 旬の味をしっかりと味わってください。
- ★ 13(金) 今が旬の「なす」をたっぷり使って、「なすのミートグラタン」を給食室で手作りします。
- ★ 18(水) 1学期最後の給食は、「夏野菜カレー」です。今回も、ルウは手作りで♪ 普段より、少し辛めの味付けです。

地場産物

*緑区の若谷農園の若谷さんが育てた「小松菜」を使用しています。

◎ 3(火)・10(火)・12(木)

*緑区の若谷農園の若谷さんが育てた「たまねぎ」を使用しています。

◎ 13(金)・18(水)

*地場米は、3つの地域の農家さんから納品してもらっています。それぞれ品種が違うので、食べ比べてみてください！

西区の馬宮の農家の方から納品してもらったお米を使用しています。お米の品種は、「コシヒカリ」です。

◎ 10(火)

見沼区の膝子で作ったお米を使用しています。お米の品種は、「キヌヒカリ」です。

◎ 18(水)

岩槻区で作ったお米を使用しています。お米の品種は、「彩のきすな」です。もちもちとした食感が特徴です。

◎ 3(火)

食育の日

しょくいく

毎月19日は、「食育（しょく19）」の日です。

今年度は、毎月19日に世界の料理を提供していきます。

給食を通して、様々な国の味に触れ、他国の文化に興味を持つきっかけになればと願っています。

今月は、18日が給食最終日のため、17(火)に「ベトナム料理」を提供します。お楽しみに♪



☆ 17(火)

ベトナム風チャーハン ベトナムコーヒー（コーヒー牛乳） 揚げ春巻き フォー

ベトナム風チャーハン

ベトナム風チャーハンは、ベトナム語で「コムチェン」といいます。魚を発酵させて作った魚醤「ニョクマム」で味付けするのが特徴です。

ベトナムコーヒー(コーヒー牛乳)

ベトナムの伝統的なコーヒーのいれ方です。深めに煎ったコーヒー豆をフランス式のフィルターで抽出し、練乳をたっぷり加えて甘くして飲むのが一般的です。

揚げ春巻き

ベトナムでは、生春巻きより揚げ春巻きの方が一般的です。春巻きの皮に、ライスペーパーを使うので皮がパリッとします。給食では、米粉入りの春巻きを給食室で揚げて調理します。

フォー

ベトナム料理を代表する「平たい米粉めん」です。見た目は、日本でいう「細いきしめん」のような形をしています。