



献立表



主食・主菜・副菜を、バランスよく食べよう!

ごはん・パン・めん
力を出す食べもの
主食

主菜
たまご
にく さかな とうろ、
一本をつくる食べもの
(筋肉や骨)

やさいのおかず
サラダ おひたし みそ汁 など
体の調子をととのえる食べもの
(病気を予防)
副菜

12 木 まめまめごはん・こんぶまき
れんこんの いそべあげ・むらも じる きんかん・ぎゅうにゅう

あけましておめでとう。ごぞいます
今年も良い年でありますように。学期始めは恒例の豆まめごはんです。

13 金 コップパン・ミートボールシチュー
ブロッコリーの ソテー ナタデココ ヨーグルト・ぎゅうにゅう

多聞小学校6年生
滝まなつさんの考えた献立です!

できるだけバランスのいい献立にしようと考えながら選びました。

16 月 ゆかりごはん・いかのつけ焼き
きりぼしだいにん ずし わらび ぎゅうにゅう のにもの じる もち にゅう

イカの種類は460種類もあります。
給食のイカはムラサキイカです

いかのつけ焼き
幼①②③...17
④⑤⑥職...27です!

17 火 おむすび・ふかしいも
ぶたじる・みかん・ぎゅうにゅう

震災献立
11年前の朝、阪神・淡路大震災がありました。食べものや水の大切さを考えながら給食を食べてみましょう。

どんな地震だったか、おうちの人にきいてみよう。

18 水 ごはん・ぶりのてりやき
こまごまの ごまあえ みそ汁・りんご・ぎゅうにゅう

今日のブリは生で入荷します!
食感がいいですよ!

今日はなにかあるかも☆
と33こまごまはみそ汁にのせてね

19 木 ごはん・かんこく・とうふとえびの
さんしやく・ミニ・ももミックス・ぎゅうにゅう チムル トマト セリー

桃ミックスゼリーは2種類の桃を入れてあります。
白桃と黄桃です。

20 金 アップルパン・かいばしら
のグラタン ブロッコリーの ベコンとじゃが ぎゅうにゅう ごまマヨネーズあえ いものスープ

わたしはだれでしょう?
① 貝柱のグラタンに入っています
② 緑色です
③ 糸状かまぐさ人で食べます
④ ビタミンCたっぷり

米国及びカナダ産牛肉の輸入が再開されました。

給食で使う牛肉は全て国産牛肉です

カレーや肉じゃがで登場する牛肉。給食センターでは、国産・部位・等級などを指定して学期ごとに入札を行い、品質及び価格の優れたものを購入しています。系納入の際には流通経路報告書やBSE検査合格証明書を必ずつけてもらっています。どうぞ安心して給食を食べて下さい。

*証明書でわかること
牛の生年月日、性別、産地、品種、とちく(肉になった)年月日、
個体識別番号(牛1頭1頭違う番号。インターネットでその牛の履歴が調べられます)

7月20日(土)の献立

知っていますか？ お米のこと



① ごはんは太る？

いいえ。ごはん1杯の
カロリーは



=



または



ショートケーキの半分か
ラーメンの1/3と同じです

② 「新米」って いつまで？

秋に収穫して
12月31日までを、
「新米」と表示します。
スーパーなどでみてみよう。

③ ごはんが残ったら

温かいうちにお茶わん
1杯分ぐらいをラップに
つつんで冷凍しておく
と便利！

2~3週間
保存できます



23 月 カレうどん・おにぎり・めざし
ゆかりづけ・リンゴミニゼリ

カレーの黄色は

ターメリックという

スパイス。

日本名は

「ウコン」です。



24 火 うずまきパン・はちみつ
ごぼうの・レタスの・いよ
カレーいため スープ・かん

はちみつは ビタミン

ミネラルが

豊富で、

甘味は

さとうの

約80%です。



25 水 ごはん・UFO あげ
きんぴら・いんげんまめと・ヨーグルト
ごぼう・やさしいスープ (いんげん)

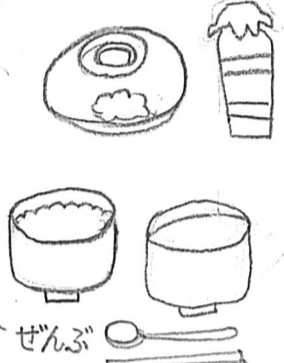
赤阪小学校4年生

浜本あづみさんの

考えた献立

です！

バランス
がいいので
食べてくだ
さいね！



26 木 ひじきまぜごはん・とうもろこし
いんげんの・ゆばの・みかん
ごまよこし すましじる・ミニゼリ

わたしはだれでしょう？

① ひじきまぜごはん
に入っています。

② 白っぽい色
です。

③ イワシの
赤ちゃんです。



27 金 こくとうパン・さけのポテトやき
ほうれんそうと・はくさい・キウイ
ユウのソテー スープ・フルーツ

生のキウイフルーツには

たんぱく質を

分解する

成分があります。

生キウイのゼリーは
固まらないですよ。



30 月 ごはん・里芋・さばのよしるぼし
さいもの・きのこじる・とと
カレーあんかけ きのこじる・チーズ

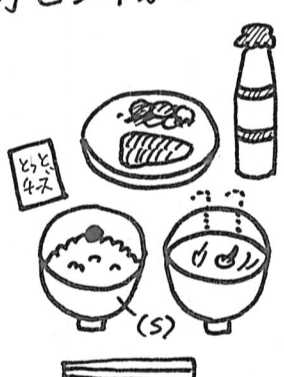
里芋は食物センイが

豊富です。

ジャガイモ

の約1.5倍

あります。



31 火 しょくパン・マカリン・チーズやき
いんげんソテー・ニンジン
ポタージュ・ミニゼリ

チーズは牛乳からできて

いるから、

カルシウムが

多いです。

しっかり

食べよう。



里芋のカレーあんかけ

材料(4人分)

里芋	15個
豚ミンチ	50g
玉ねぎ	1/4個
ピーマン	1個
土しょうが	1/2片
ウスターソース	小1
赤ワイン	小1
カレー粉	小1/2
片栗粉	小1
塩	少々
油	少々

作り方

- ① 玉ねぎ、ピーマンはみじん切りに、土しょうがはすりおろす。
- ② 里芋は皮をむいて塩ゆでし、蒸揚げにする。
- ③ フライパンに油を熱し、土しょうがと豚ミンチを炒める。肉がポロポロになれば、玉ねぎ、ピーマンを加えて炒める。ソース、ワイン、カレー粉を加え、水100mlで溶いた片栗粉を加えてとろみをつける。塩で味を整える。
- ④ 揚げた里芋をからめて、できあがり。

ほくほくして
おいしいよ！



Copyright © 2006 千早赤阪村立学校給食センター