７月　きゅうしょくこんだてひょう

令和２年度　**あさぎり町教育委員会**

あさぎり町学校給食センター

ひ	よう	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	おもなざいりょう あか ちやにくやほねになる	おもなざいりょう きいろ ねつやちからになる	おもなざいりょう みどり からだのちょうしをととのえる	えいようりょう エネルギー(kcal)	えいようりょう たんぱくしつ(g)	えいようりょう しぼう(g)
1	水	むぎごはん	牛乳	つくねのてりやき あつあげのちゅうかに かいそうサラダ	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ わかめ こんぶ ふのり とさかのり ツナ	こめ むぎ さとう ごまあぶら でんぷん ごま パンこ	にんじん たまねぎ しいたけ たけのこ れんこん きゅうり	小689 中827	27.7 33.2	23.9 28.2
2	木	しょくパン いちごジャム	牛乳	さらうどん えだまめ	ぎゅうにゅう ぶたにく いか えび	パン こむぎこ あぶら でんぷん ごまあぶら ジャム	にんじん たまねぎ キャベツ たけのこ しいたけ きくらげ しょうが えだまめ	610 839	23.6 31.0	22.8 31.3
3	金	むぎごはん	牛乳	あかうおのなんばんづけ マロニースープ ごもくきんぴら	ぎゅうにゅう あかうお とりにく わかめ さつまあげ	こめ むぎ でんぷん こむぎこ あぶら さとう マロニー ごま しらたき ごまあぶら	たまねぎ にんじん しいたけ こまつな ねぎ ごぼう	632 753	25.1 29.5	17.7 19.8
6	月	おやこどん	牛乳	みそドレッシングサラダ いりこのあおのりあえ	ぎゅうにゅう とりにく たまご かまぼこ いりこ あおのり	こめ むぎ さとう でんぷん ごま	たまねぎ たけのこ にんじん ねぎ しいたけ キャベツ コーン こまつな	584 716	25.1 30.8	15.4 17.8
7	火	ごもくずし	牛乳	ちくわのいそべあげ うおそうめんじる ごまネーズあえ･たなばたゼリー	ぎゅうにゅう とりにく あげ たまご ちくわ あおのり うおそうめん	こめ むぎ さとう こむぎこ でんぷん あぶら ごま マヨネーズ	えだまめ きくらげ にんじん ごぼう たまねぎ しいたけ おくら きゅうり キャベツ	626 785	20.9 27.2	18.1 22.6
8	水	むぎごはん	牛乳	さけのやきづけ ぶたじる ごまあえ	ぎゅうにゅう さけ ぶたにく とうふ	こめ むぎ あぶら さといも こんにゃく ごま さとう	レモン だいこん にんじん ねぎ ごぼう しょうが もやし キャベツ いんげん	569 703	26.3 33.8	13.7 15.9
9	木	セルフサンド （ウインナー コールスロー）	牛乳	クリームシチュー	ぎゅうにゅう ウインナー とりにく しろいんげんまめ	パン さとう じゃがいも	キャベツ きりぼしだいこん きゅうり コーン たまねぎ にんじん しめじ ブロッコリー	611 767	25.4 31.5	22.3 27.1
10	金	むぎごはん	牛乳	チンジャオロースー ちゅうかスープ ビーフンサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ハム	こめ むぎ ごまあぶら さとう でんぷん ビーフン マヨネーズ	しょうが たけのこ ピーマン にんじん もやし たまねぎ きくらげ チンゲンサイ きゅうり キャベツ	623 759	24.4 29.6	18.8 21.9
13	月	むぎごはん	牛乳	さばのごまみそやき こんさいじる すのもの	ぎゅうにゅう さば とりにく あげ わかめ	こめ むぎ さとう ごま はるさめ	しょうが れんこん だいこん にんじん ごぼう しめじ ねぎ きゅうり	635 769	26.7 32.4	19.0 22.0
14	火	むぎごはん	牛乳	とりにくのにらじょうゆかけ みそしる カラフルサラダ	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ	こめ むぎ さとう ごま じゃがいも ごまあぶら	にら レモン キャベツ にんじん ねぎ ブロッコリー トマト ピーマン たまねぎ	625 756	25.6 30.4	19.5 22.7
15	水	むぎごはん	牛乳	きびなごカレーフライ てっかに もやしのゆかりあえ	ぎゅうにゅう きびなご ぶたにく あつあげ	こめ むぎ パンこ あぶら こんにゃく さといも さとう	だいこん にんじん たまねぎ ごぼう いんげん しょうが しそ きゅうり もやし	609 753	23.8 29.9	15.7 18.7
16	木	セルフサンド （マカロニサラダ）	牛乳	あかうおのこうそうやき とうがんスープ	ぎゅうにゅう あかうお ベーコン ハム チーズ ヨーグルト	パン オリーブゆ ごまあぶら でんぷん マカロニ あぶら マヨネーズ	レモン パセリ とうがん にんじん しいたけ キャベツ きゅうり	557 696	26.9 32.5	21.5 25.5
17	金	ふるさとくまさんデー むぎごはん	牛乳	マーボーなす たまごスープ **きゅうり**のそくせきづけ ピックアップ食材	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ こうやどうふ とうふ たまご	こめ むぎ あぶら でんぷん ごまあぶら	なす たまねぎ ピーマン レタス しょうが たけのこ にんじん えのきたけ ねぎ きゅうり	613 769	23.2 29.7	20.4 26.4
20	月	むぎごはん	牛乳	さばのしょうがに タンタンみそしる ごまずあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ さば	こめ むぎ ごま ごまあぶら さとう でんぷん	しょうが たけのこ チンゲンサイ キャベツ きゅうり にんじん	603 724	23.5 27.6	18.8 21.4
21	火	むぎごはん	牛乳	すぶた しるビーフン ミニトマト	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ むぎ でんぷん こむぎこ あぶら さとう ビーフン ごまあぶら	たまねぎ にんじん たけのこ ピーマン キャベツ しいたけ もやし ねぎ トマト	692 881	24.8 31.4	21.9 28.3
22	水	むぎごはん	牛乳	ちぐさやき かぼちゃのあまからに ごまみそあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ たまご とりにく チーズ	こめ むぎ こんにゃく あぶら さとう	たまねぎ ほうれんそう しいたけ かぼちゃ たけのこ グリンピース きゅうり いんげん もやし にんじん	643 811	22.6 28.7	20.0 25.4
27	月	むぎごはん	牛乳	あじのみそマヨネーズやき にらたまじる うめかつおあえ	ぎゅうにゅう あじ ヨーグルト たまご とうふ	こめ むぎ マヨネーズ でんぷん さとう	たまねぎ えのきたけ きくらげ にら キャベツ もやし きゅうり	582 725	27.1 33.6	17.6 21.7
28	火	むぎごはん	牛乳	とりにくのてりやき ごまみそしる ゴーヤチャンプルー	ぎゅうにゅう とりにく あげ わかめ とうふ ぶたにく たまご	こめ むぎ さとう でんぷん じゃがいも ごま あぶら	しょうが しめじ にんじん ねぎ たまねぎ ゴーヤ	689 857	29.4 37.0	23.4 28.9
29	水	ビビンバ	牛乳	わかめスープ アセロラゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ たまご とりにく とうふ	こめ むぎ ごま さとう あぶら ごまあぶら さとう	たまねぎ きりぼしだいこん にら にんじん もやし ほうれんそう コーン えのきたけ アセロラ	617 755	24.0 30.2	15.9 18.9
30	木	ミルクパン	牛乳	みそポタージュ あげれんこんのサラダ オレンジ	ぎゅうにゅう とうにゅう ツナ とりにく しろいんげんまめ	パン さつまいも こめこ あぶら さとう	たまねぎ にんじん ねぎ れんこん ブロッコリー きゅうり オレンジ	645 817	25.6 31.9	20.5 24.9
31	金	ポークカレー	牛乳	トマトのサラダ カットコーン	ぶたにく チーズ スキムミルク ぎゅうにゅう とりにく しろいんげんまめ わかめ	こめ むぎ じゃがいも あぶら ごまあぶら さとう	たまねぎ にんじん グリンピース トマト きゅうり しょうが コーン	660 783	22.1 25.9	16.6 18.5

ひとくちメモ

７日

七夕献立

昔、七夕の儀式には、「策餅（さくべい）」という小麦粉と米粉で作ったお菓子を供えていました。それが、その後「策麺（そうめん）」へと変化し、今では、そうめんを食べるようになったそうです。給食では、魚そうめんを使い、星に見立てたオクラを入れた魚そうめん汁をつくります。

１６日

冬瓜スープ

夏に収穫されるのに「冬瓜」という名前がついたのは、冬まで保存できたことからといわれます。また、皮にふく白い粉を雪に見立てたとする説もあります。

２８日

ゴーヤチャンプルー

風邪の予防や疲労回復、肌荒れなどに効果的のあるビタミンCを豊富に含んでいます。ビタミンCは通常加熱すると壊れやすいのですが、ゴーヤのビタミンCは、炒めても壊れにくいです。

ピーマン

ビタミンの優等生といわれ、ビタミンCが豊富です。体の抵抗力を高め疲れをとります。

トマト

ビタミンC、カロテンのほか、赤の色素リコピンも健康を守る働きがあります。

なす

なんと９０％以上が水分。紫色の色素は血液をサラサラにする栄養素。

えだまめ

未熟な大豆を食べるのがえだまめ。たんぱく質、ビタミンB１、カルシウムといった栄養素のほかに大豆にはないビタミンCもある。

きゅうり

余分な塩分を体の外に出し、利尿作用のあるカリウムが豊富。ほとんどが水分なので夏の水分補給にもピッタリ。

１７日

ふるさとくまさんデー

今月は、「きゅうり」の紹介です。あさぎり町でもたくさん生産されています。給食でもあさぎり産のきゅうりを使用しています。

＊〇印あさぎり産の食材

※献立や食材を変更する場合があります。ご了承ください。