

# 令和6年度7月 給食献立予定表

## 白石学校給食共同調理場

日曜	こんだて	体内での おもなはたらきによる 食品のグループ分け						エネルギー たんぱく質 家庭でとりたい食品	
		エネルギーのもとになる(黄)		体をつくるもとになる(赤)		体の調子をととのえるもとになる(緑)			
		炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミンA	ビタミンC		
1 月	わかめごはん	米			わかめふりかけ			小 563 kcal	
	とりの唐揚げ	片栗粉	大豆油	鶏肉				中 714 kcal	
	キャベツの梅おかか和え			かつお節		小松菜 にんじん	キャベツ 練り梅	小 22.1 g	
	豆腐汁			豆腐	わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ	中 26.6 g	
	牛乳				牛乳			くだもの	
2 火	ごはん	米						小 556 kcal	
	サマー肉じゃが	じゃがいも 糸こんにゃく 砂糖	サラダ油	豚肉 生揚げ		にんじん 枝豆	たまねぎ とうもろこし	中 714 kcal	
	そうめんうりの酢の物	砂糖	ごま	サラダチキン		にんじん	そうめん瓜 きゅうり もやし	小 22.5 g	
	しそわかめ				しそわかめ			中 27.7 g	
	牛乳				牛乳			きのこ	
<div data-bbox="153 876 351 991" data-label="Section-Header"> <h3>山口県の郷土料理</h3> </div> <div data-bbox="373 809 598 1033" data-label="Image"> </div>		<p>そうめんうりは、かぼちゃの仲間です。別名「いとური」「そうめんかぼちゃ」「金糸うり」とも呼ばれます。旬は夏から秋にかけてです。ゆでると黄色くなり、実がほぐれて、そうめんのよように糸状になることから、このように呼ばれます。</p> <p>山口県では、そうめんうりを酢の物にして食べます。暑いときでもさっぱりといただけるので、夏にぴったりの料理です。</p>						<div data-bbox="1739 856 1910 1019" data-label="Image"> </div>	
3 水	ごはん	米						小 564 kcal	
	いわしの梅煮			いわし梅煮				中 716 kcal	
	ごま和え	砂糖	ごま	サラダチキン		小松菜 にんじん	キャベツ きゅうり	小 24.1 g	
	夏野菜のみそ汁			豆腐 油揚げ みそ		かぼちゃ にんじん オクラ	なす たまねぎ	中 29.1 g	
	牛乳				牛乳			いも	
4 木	きんぴら豚丼	米 糸こんにゃく 砂糖	ごま油	豚肉 平天		にんじん さやいんげん	ごぼう しょうが	小 561 kcal	
	七夕そうめん汁	そうめん		油揚げ		にんじん オクラ	たまねぎ 干しいたけ	中 723 kcal	
	星のフルーツミックス	杏仁豆腐 ゼリー ナタデココ					みかん パイン キウイ パナナ	小 20.1 g	
	牛乳				牛乳			中 25.2 g	
								海藻	
<div data-bbox="137 1498 290 1610" data-label="Section-Header"> <h3>七夕の行事食</h3> </div> <div data-bbox="326 1408 598 1643" data-label="Image"> </div>		<p>昔は、機織りが上手だった織女星(こと座のベガ)にあやかり、針仕事などの上達を願う行事でした。今ではいろいろな願い事を短冊に書いて、笹竹につるすようになりました。</p> <p>また、昔はこの時期に収穫祭を行っていたそうです。季節の野菜やくだものをお供えしていました。そこで、麦の収穫に感謝して供えたのが「そうめん」です。そうめんは見た目が天の川を連想することからも、七夕にはおなじみの食品です。今日は汁物にそうめんを使っています。</p>							
5 金	パン チョコ大豆クリーム	パン チョコクリーム						小 684 kcal	
	いかリングフライ		大豆油	いかリングフライ				中 826 kcal	
	枝豆サラダ	砂糖	サラダ油			枝豆	もやし きゅうり とうもろこし	小 26.9 g	
	ミネストローネ	マカロニ じゃがいも		ベーコン いんげん豆		にんじん パセリ トマト	キャベツ たまねぎ セロリ にんにく	中 31.6 g	
	牛乳			牛乳				米	
8 月	夏野菜カレー	米 じゃがいも	ルウ サラダ油	鶏肉		かぼちゃ にんじん トマト	にんにく しょうが たまねぎ なす	小 586 kcal	
	わかめサラダ	砂糖	サラダ油		わかめ	にんじん 枝豆	キャベツ きゅうり とうもろこし	中 789 kcal	
	福神漬け						福神漬け	小 18.7 g	
	中のみ) チーズ				チーズ			中 25.0 g	
	牛乳				牛乳			魚介類	
9 火	ごはん	米						小 622 kcal	
	焼きしゅうまい			しゅうまい				中 776 kcal	
	中華和え	砂糖	ごま油			にんじん	キャベツ きゅうり	小 25.4 g	
	麻婆なす	片栗粉 砂糖	ごま油	豚肉 豆腐 みそ		にんじん ねぎ	なす たまねぎ しめじ にんにく しょうが	中 30.6 g	
	牛乳			牛乳				海藻	
10 水	ごはん	米						小 596 kcal	
	肉味噌	砂糖		豚肉 大豆 みそ			にんにく	中 760 kcal	
	にんじんしりしり	砂糖	ごま ごま油	ツナ		にんじん	たまねぎ とうもろこし	小 27.0 g	
	もずく汁			豆腐	もずく	にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ	中 33.2 g	
	牛乳			牛乳				いも	

### 沖縄県の郷土料理



にんじんしりしりは、しりしり器という道具でにんじんを擦り、そぎ切りのような形にしたにんじんを炒めた沖縄県の家庭料理です。「しりしり」とは「すりおろす動作」を表す沖縄の方言です。

肉味噌は豚ひき肉と味噌を炒めたもので白ご飯のお供です。沖縄県では、油味噌、あんだんすーともいいます。(油味噌は、その名の通り、豚の脂と味噌を炒めるとか！)

もずくは全国生産量の99%が沖縄県です。沖縄県では、もずくを天ぷらで食べるのも人気です。

日曜	こんだて	体内での おもなはたらきによる 食品のグループ分け						エネルギー
		エネルギーのもとになる(黄)		体をつくるもとになる(赤)		体の調子をととのえるもとになる(緑)		たんぱく質
		炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミンA	ビタミンC	家庭でとりたい食品
11 木	とりキムチ丼	米	ごま油	鶏肉 生揚げ		にんじん にら	白菜キムチ たまねぎ	小 605 kcal
	ねばとろ野菜のスープ	じゃがいも		ベーコン		モロヘイヤ オクラ にんじん	たまねぎ	中 762 kcal
	ももゼリー	ゼリー						小 23.2 g
	牛乳			牛乳				中 28.5 g
12 金	パン	パン						小 638 kcal
	照り焼きチキン			鶏肉			にんにく しょうが	中 789 kcal
	白うりのサラダ	砂糖	サラダ油	サラダチキン		にんじん	白うり きゅうり レモン果汁	小 28.3 g
	くりまさるのポタージュ	小麦粉	バター	ベーコン	牛乳	かぼちゃ にんじん パセリ	たまねぎ しめじ	中 34.3 g
16 火	ごはん	米						小 600 kcal
	チキンステーキ	砂糖		鶏肉			たまねぎ にんにく しょうが	中 758 kcal
	切干大根のソース炒め		サラダ油	豚肉		にんじん ねぎ	切干大根 キャベツ もやし きくらげ	小 26.0 g
	卵スープ	片栗粉		卵 ベーコン		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ えのきたけ	中 31.5 g
17 水	ごはん	米						小 552 kcal
	豆腐の中華煮	砂糖	ごま油	豆腐 豚肉		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しめじ しょうが にんにく	中 712 kcal
	ピーマンのじゃこ炒め	糸こんにゃく	ごま サラダ油	かつお節	しらす干し	ピーマン 赤ピーマン にんじん	黄ピーマン	小 25.8 g
	味付けのり				のり			中 32.7 g
18 木	ナン	ナン						小 536 kcal
	ドライカレー		ルウ	鶏肉 豚肉		にんじん ピーマン	たまねぎ にんにく しょうが	中 702 kcal
	野菜スープ			ベーコン		にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ しめじ セロリ	小 23.1 g
	ヨーグルト				ヨーグルト			中 27.8 g
	牛乳			牛乳				小 27.8 g

## インドの食文化



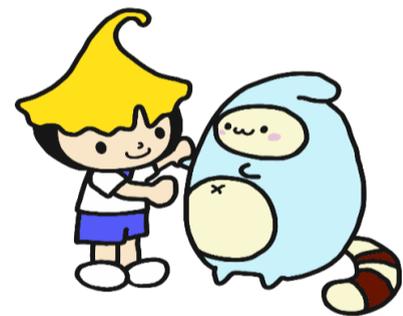
ナンは、北インド、パキスタン、中央アジアの一部で食べられるパンです。生地をのばしてタンドールという釜の内側にはりつけて焼いて作ります。  
インド料理はスパイス料理です。インドの家庭では、毎日、毎食スパイス料理を食べています。その日の体調や、気候、食材、気分に合わせて使うスパイスの種類、分量、比率を決めて調理するそうです。



※天候やその他の事由で食材の納品ができなくなった場合、使用食材・献立が急遽変更される場合があります。ご了承ください。 ※イラスト出所:いらすとや、おおいちよう君としらっぴー



《今月の給食の有無等》  
18日 小中 給食終了



# 実は自分で作れるんです！ 手作りスポーツドリンク

- 材料【500ml程度】
- 水 500ml
  - はちみつ 大さじ2~3
  - レモン果汁 25ml
  - 塩 ひとつまみ ~ふたつまみ

作り方は簡単です。左の材料をすべて合わせ、溶かせば完成です。  
これから暑くなるため、塩分や糖分が少し含まれた飲み物を飲む機会があるかもしれません。既製品と成分は完全には一致しませんが、自分で作ってもおいしくておすすめです。  
常飲したり、食事の前に多く飲んだりしないように、適量を飲みましょう。(はちみつが使われているため、1歳未満のお子様には飲ませないで下さいね。)  
※このレシピは、2021年7月のしらキッチンでも紹介しました。