



ねん
2022年

がつこんだてひょう
7月献立表

はりまちょうがっこうきゅうしよくかい
播磨町学校給食会 (播磨小学校)



材料の都合により、献立を
変更する場合があります。

月	火	水	木	金		
<p>《たこめし》2合分 ~生だこバージョン~</p> <ul style="list-style-type: none"> ・米 2合 ・生だこ(ゆで) 小 1/2匹 ・しょうが 5g ・ごぼう 25g ・油揚げ 10g <ul style="list-style-type: none"> ・濃口しょうゆ 小さじ1 ・薄口しょうゆ 小さじ2弱 ・酒 小さじ1 ・みりん 小さじ1 ・だし汁(昆布だし) 		<p>作り方</p> <ol style="list-style-type: none"> ① 米は洗ってざるにあげておく。 ② 昆布でだしをとっておく。 ③ たこは1cm幅、しょうがは細い千切り、ごぼうはささがき、油揚げは小さく切る。 ④ 炊飯釜に米を入れ、たこ、しょうが、ごぼう、油揚げの順に入れ、混ぜずに、上に調味料を全部入れ、だし汁を2合の目盛まで入れて炊く。 		<p>7月平均栄養価</p> <ul style="list-style-type: none"> エネルギー 603 Kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 19.1 g カルシウム 295 mg 食塩相当量 2.1 g 		<p>1 ぎゅうにゅう ゆかりごはん がめに こまつなのごまあえ</p>
<p>4 ぎゅうにゅう ごはん もずくスープ ホイコーロー ゆでとうもろこし</p>	<p>5 ぎゅうにゅう こくとうパン ラタトゥイユ チキンカツ</p>	<p>6 ぎゅうにゅう たこめし やさいのすましじる きゅうりとツナのあえもの</p>	<p>7 ぎゅうにゅう こぎつねごはん そうめんじる ほしがたコロッケ</p>	<p>8 ぎゅうにゅう ごはん カレーにくじゃが キャベツのおかかあえ</p>		
<p>回鍋肉は中国の料理です。「回鍋」とは、一度鍋で茹でた肉を再び鍋に戻して調理することとされています。</p>	<p>ラタトゥイユは、フランス料理です。夏野菜などをオリーブオイルで炒めて煮込んだトマト味の洋風料理です。</p>	<p>今日のたこめしは、4月23日の「はりま風薫るフェスタ」での給食メニュー秘選挙で1位に選ばれたメニューです。</p>	<p>今日は七夕献立です。そうめん汁のそうめんは天の川を見立てています。また、星形コロッケも七夕にぴったりのメニューです。</p>	<p>おかかは、かつお節をしょうゆなどで味付けしたものを指します。昔、かつお節のことを「かか」と呼んでいたそうです。</p>		
<p>11 ぎゅうにゅう ごはん マーボーなす はるさめサラダ</p>	<p>12 ぎゅうにゅう コッペパン くろまめきなこクリーム コンソメスープ うめときのこのわふうスパゲッティ</p>	<p>13 ぎゅうにゅう むぎごはん いわしのかばやき かぼちゃのみそしる れいとうみかん</p>	<p>14 ぎゅうにゅう コッペパン なつやさいスープ ぶたにくのかわりあげ</p>	<p>15 ぎゅうにゅう ごはん すましじる じゃがいものベーコンに のりのつくだに</p>		
<p>なすは約90%が水分でできていて、体を冷やす効果があり、猛暑を乗り切る食材として最適です。食べやすくマーボーなすにしました。</p>	<p>梅干しに含まれるクエン酸には、疲れをとる働きがあります。また、食べる時だ液がたくさん出て食欲増進につながります。</p>	<p>かぼちゃには夏バテに効くカロテンが多く含まれています。皮の部分にも栄養がたっぷりつまっています。</p>	<p>今日のスープには、夏野菜のズッキーニが入っています。見た目はきゅうりに似ていますが、実はかぼちゃの仲間なのです。</p>	<p>のりには、12種類のビタミンが含まれています。みなさんが1日に必要なビタミンAの量は、味付けのり1袋(8切)でとることができます。</p>		
<p>18 海の日</p>	<p>19 ぎゅうにゅう むぎごはん ぎゅうどん とうがんスープ</p>	<p>20 ぎゅうにゅう ごはん だんごじる クーブイリチー</p>	<p>21 みかんジュース キムチチャーハン はるさめスープ キャベツのサラダ れいとうヨーグルト</p>	<p>22 終業式</p>		
	<p>今日は食育の日です。牛丼に入っているこんにやくは播磨町の工場で作られています。こんにやくはお腹の掃除してくれます。</p>	<p>クーブイリチーは沖縄県の郷土料理です。沖縄の言葉で「クーブ」は昆布、「イリチー」は炒め煮のことです。</p>	<p>ヨーグルトに含まれるカルシウムは1パック約120mgです。小学生の皆さんは、1日に約500~800mgの摂取が望ましいとされています。</p>	<p>夏休みの間も、早寝早起きをして、しっかり朝ごはんを食べましょう。</p>		

7月4日~8日の週で、各小学校で順番に明石市、稲美町、加古川市で収穫された朝どりとうもろこし「スイートモーニング」をつける予定です。
朝、1年生が皮むきをし、給食室でカットし、ゆで、その日の給食で提供します。楽しみにしてください!