

令和8年 7月学校給食献立表

くわなしきょういっくいんかい
 桑名市教育委員会
 ながしまがっこうきゅういっくいんかい
 長島学校給食献立作成委員会

ひょうび	よび	こんだてめい	しょくひんめい				エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
			もえてねつやちからをだす (きいろのたべもの)	からだをつくる (あかのたべもの)	からだのちょうしをととのえる (みどりのたべもの)	そのた		
1	水	むぎごはん ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう			607	25.5
		とうふのみそがけ	さとう	とうふ みそ		さけ		
		こごかないりあかじそあえ		ちりめん	キャベツ あかじそこ			
		にくじゃが	じゃがいも あぶら さとう	ぶたにく	たまねぎ にんじん えだまめ しらたき	さけ しょうゆ みりん		
2	木	ナン ぎゅうにゅう	ナン	ぎゅうにゅう			618	25.1
		キーマカレー	カレールウ じゃがいも あぶら	ぶたひきにく だいず	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ピーマン トマトピューレ	ケチャップ ソース カレーこ チリパウダー		
		みかん入りマカロニサラダ	マカロニ ドレッシング	まぐろあぶらづけ	キャベツ きゅうり みかん コーン			
		ヨーグルト		ヨーグルト				
3	金	むぎごはん はっこうにゅう	こめ むぎ	はっこうにゅう			597	21.3
		さばのうめに	さとう	さば	しょうが うめ	しょうゆ さけ みりん		
		ごまキャベツ	ごま		キャベツ			
		じゃがいものみそしる	じゃがいも	あぶらあげ わかめ みそ	たまねぎ にんじん しめじ ねぎ			
6	月	こがたことうパン ぎゅうにゅう	こがたことうパン	ぎゅうにゅう			592	24.7
		ひやむぎ	ひやむぎ		ねぎ	しょうゆ みりん		
		にくだんごのケチャップいため	あぶら さとう でんぶん	とりにく	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ ピーマン エリンギ	ケチャップ しょうゆ とりだし す しお		
		たなばたデザート	ゼリー					
7	火	むぎごはん ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう			599	28.0
		いわしのオレンジに	さとう	いわし	オレンジ	しょうゆ		
		ぶたにくともやしのいためもの	あぶら ごま ドレッシング でんぶん	ぶたにく	にんにく もやし キャベツ	しお こしょう		
		かきたまじる	でんぶん	たまご さつまあげ とうふ わかめ	だいこん にんじん たまねぎ えのきたけ	うすくちしょうゆ みりん		
8	水	むぎごはん ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう			607	26.6
		あつあけのチャンプルー	ごまあぶら	ぶたにく あつあけ たまご かつおぶし	しょうが たまねぎ にんじん キャベツ エリンギ	しょうゆ		
		もずくスープ		やきぶた もずく	たまねぎ にんじん もやし とうがん こまつな	とりだし しお こしょう		
9	木	ミルクパン ぎゅうにゅう	ミルクパン	ぎゅうにゅう			643	25.7
		てりやきハンバーグ	さとう でんぶん	とりにく ぶたにく	たまねぎ	みりん しょうゆ		
		トマト			トマト			
		コーンチャウダー	じゃがいも なまクリーム コーンクリームスープのもと	ウインナー ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん コーン パセリ	コンソメ		
10	金	わかめごはん ぎゅうにゅう	こめ むぎ	わかめ ぎゅうにゅう			610	24.6
		あじフライ	あぶら パンこ こむぎこ	あじ		ソース		
		たくあんあえ			キャベツ にんじん たくあん あおじそこ			
		けんちんじる	さといも ごまあぶら	とりにく ちくわ とうふ	だいこん にんじん ごぼう ほししいたけ こんにゃく ねぎ	うすくちしょうゆ しお		
13	月	ツイストパン ぎゅうにゅう	ツイストパン	ぎゅうにゅう			617	21.7
		トマたんめん	ちゅうかめん ごまあぶら あぶら さとう ねりごま	ぶたひきにく ひきわりだいず	しょうが にんにく たまねぎ にんじん もやし トマト チンゲンサイ トマトピューレ	しお しょうゆ さけ トウバンジャン		
		フルーツヨーグルト	さとう	ヨーグルト	パイナップル おうとう みかん			
14	火	むぎごはん ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう			629	27.9
		とりにくのレモンふうみあげ	でんぶん あぶら さとう	とりにく	レモンかじゅう	しょうゆ さけ す		
		マカロニとやさいのソテー	マカロニ あぶら		キャベツ コーン	コンソメ こしょう		
		とうにゅうスープ	じゃがいも	ウインナー とうにゅう	たまねぎ にんじん えだまめ	コンソメ しお こしょう		
15	水	中学校のみ					799	29.5
		むぎごはん ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう				
		マーボーなす	あぶら さとう でんぶん ごまあぶら	ぶたにく ひきわりだいず みそ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん なす ねぎ ほししいたけ	さけ しょうゆ ちゅうかスープ オイスターソース トウバンジャン		
		はるさめサラダ	はるさめ ドレッシング	まぐろあぶらづけ	もやし こまつな			
16	木	中学校のみ					762	33.7
		ミルクパン ぎゅうにゅう	ミルクパン	ぎゅうにゅう				
		しろみぎかなのメキシカンソースがけ	でんぶん あぶら さとう	たら	にんにく たまねぎ にんじん ピーマン レモンかじゅう	ケチャップ チリパウダー		
		チキンヌードルスープ	スパゲッティ あぶら	とりにく	しょうが にんにく たまねぎ にんじん キャベツ パセリ	コンソメ こしょう		
		メープルジャム	ジャム					

【給食のレシピ紹介】

「トマ担麺」

＜材料＞ 4人分

焼きそば用中華麺・・・280g たまねぎ・・・120g

ごま油・・・適量 にんじん・・・60g

もやし・・・80g

豚ひき肉・・・60g トマト・・・60g

水煮大豆・・・61g チンゲンサイ・・・40g

おろししょうが・・・適量 トマトピューレ・・・40g

おろしにんにく・・・適量 砂糖・・・4g

炒め油・・・適量 しお 塩・・・少々

しょうゆ・・・10g

酒・・・4g

トウバンジャン・・・少々

ねりごま・・・8g

＜作り方＞

①焼きそば用麺をごま油で炒める

②たまねぎ・にんじん・水煮大豆は粗みじん切り、

トマトは1cm角切り、チンゲンサイは2cmに切る

③鍋に炒め油を中火で熱し、豚ひき肉、

しょうが、にんにくを入れて炒める

④たまねぎ、にんじん、大豆を入れて炒める

⑤もやし、トマトピューレを入れて炒める

⑥チンゲンサイ、トマト、Aを入れて炒め合わせる

⑦麺にソースをかけて出来上がり

中華麺のかわりに、そうめんを使っても

のどごしが良く、暑い夏でも

食べやすいですよ。

ぜひ、お試しください。





がつ

きゅうしょく

7月 給食だより



なつやす 夏休みのポイント しょくせいかつ 食生活のポイント

早ね

早起き

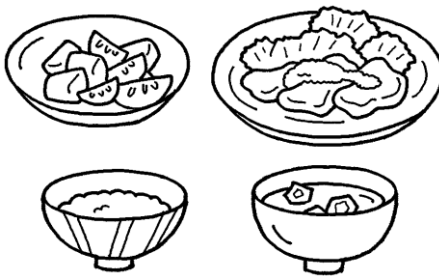
朝ごはん！



夏休みであっても、早ね・早起きを心がけましょう！夜ふかしをすると、夜に間食をしてしまう傾向があり、翌朝の食欲が低下する原因になります。

朝ごはんが、おいしく食べられるよう、生活リズムを整えましょう！

栄養バランスのよい食事をしよう！

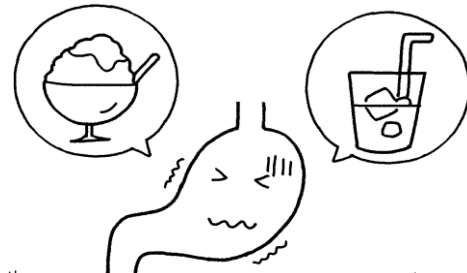


給食がない夏休み、自由な食事で栄養が偏りやすくなります。また、おやつが増え、食事量が減ることも心配です。野菜・果物は不足しやすいので意識して食事にとり入れると、栄養バランスが整いやすくなります。

冷たいものの

とりすぎに

気をつけよう！



冷たいものをとりすぎると、体が冷えて免疫力が落ち、体調を崩しやすくなります。暑い時期でも、おやつや飲み物は、冷たいものの量に気をつけ、温かいものもとるよう、心がけましょう。

まごわやさしい献立

「ま」大豆・大豆製品、「ご」ごまなどの種実、「わ」わかめなどの海藻、「や」野菜、

「さ」魚や小魚、「し」しいたけなどのきのこ、「い」いもを使った献立です。「まごわやさしい」の食材をそろえると、

毎日の食生活で不足しがちな栄養素をおぎなうことができ、栄養バランスが整いやすくなります。

★3日・・・さばの梅煮、ごまキャベツ、じゃがいものみそ汁

アイアンメニュー

不足しがちな「鉄分」を多めにとることができる献立です。

★8日・・・厚揚げのチャンプルー 厚揚げには木綿豆腐の約2倍の鉄分が含まれています！！

ふるさと発見ランチ

「ふるさと発見ランチ」は、地域の良さをもっと知ってもらうために、桑名や三重県で生産された食材を給食に取り入れ、紹介しています。

★1日・・・三重県産の「豆腐」に、手作りみそをかけて食べる「豆腐のみそがけ」です。

★6日・・・桑名市で作られた「冷麦」に、手作りのつゆをかけて食べる「冷麦」です。



ワールドランチ

今月はインドです。お楽しみに♪

★2日・・・インド料理の「ナン」と「キーマカレー」です。



行事食

7月7日は七夕です

★6日・・・七夕にちなんで、天の川に見立てた「冷麦」と「七夕デザート」です。

統一メニューについて

桑名・多度・長島地区それぞれ、給食を作る施設や機械器具に違いはありますが部分的に同じ

メニューが出来るよう工夫して、月に数回程度、献立を統一します。今月は [] の部分です。