

令和6年 7月 学校給食予定献立表

青垣学校給食センター

日付	献立名	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	主な材料						
			体をつくる (赤)		体の調子を整える (緑)		エネルギーのもとになる (黄)		
			1群: 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群: 牛乳・小魚・海藻	3群: 緑黄色野菜	4群: その他の野菜・果物	5群: 穀類・いも類・砂糖	6群: 油脂	
1(月)	ごはん 牛乳 豚じゃが さば 鯖とコーンのかき揚げ 切り干し大根のはりはり漬け	653kcal 29.5g	781kcal 35.2g	ぶたにく あつあげ さば かつおぶし	牛乳	にんじん	しょうが たまねぎ こんにやく えだまめ コーン きりぼしだいこん きゅうり	こめ じゃがいも さとう	あぶら ごま
2(火)	たこめし 牛乳 吉野汁 かぼちゃコロッセ キャベツのおひたし	624kcal 25.0g	741kcal 29.4g	たこ とりにく とうふ	牛乳	にんじん あおねぎ チンゲンサイ かぼちゃ	ごぼう しょうが たまねぎ こんにやく キャベツ	こめ パンこ こむぎこ さとう	あぶら
3(水)	なつやさい 夏野菜カレー 牛乳 くき 荳わかめサラダ	604kcal 21.7g	720kcal 25.4g	ぶたにく ツナ(まぐろ)	牛乳 くきわかめ	にんじん ピーマン かぼちゃ トマト	しょうが にんにく たまねぎ なす スズキーニ キャベツ きゅうり	こめ さとう	あぶら
4(木)	こぎつねずし 牛乳 とうがんのすまし汁 メバルの塩焼き かつお和え	614kcal 29.5g	730kcal 34.7g	あぶらあげ かまぼこ とうふ めばる かつおぶし	牛乳	にんじん あおねぎ こまつな	ごぼう とうがん たまねぎ えのきたけ しょうが キャベツ	こめ さとう	ごま
5(金)	ごはん 牛乳 セタ汁 星のハンバーグ もやしの磯和え セタゼリー	613kcal 21.2g	742kcal 26.0g	とうふ とりにく ぶたにく	牛乳 あおさこ	オクラ にんじん チンゲンサイ	たまねぎ もやし	こめ そうめんのぼち さとう でんぶん たなばたゼリー	
8(月)	ごはん 牛乳 玉ねぎのみそ汁 なつやさい 夏野菜のかき揚げ れんこんのきんぴら	645kcal 23.4g	771kcal 27.6g	あぶらあげ とうふ みそ ちくわ とりにく	牛乳	にんじん あおねぎ かぼちゃ	たまねぎ ぶなしめじ にがうり れんこん こんにやく えだまめ	こめ でんぶん こめこ さとう	あぶら ごまあぶら ごま
9(火)	ごはん 牛乳 八宝菜 ツナサラダ とうもろこし	669kcal 26.6g	778kcal 30.7g	ぶたにく うずらたまご ツナ(まぐろ)	牛乳	にんじん いら	たまねぎ キャベツ たけのこ ほししいたけ もやし きゅうり コーン	こめ でんぶん さとう	あぶら
10(水)	ナン 牛乳 キーマカレー はるさめ 春雨サラダ すいか	592kcal 25.5g	729kcal 31.3g	ぶたにく だいち チキンハム	牛乳	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ きゅうり すいか	ナン じゃがいも はるさめ さとう	あぶら ごまあぶら
11(木)	ごはん 牛乳 けんちん汁 いわし 鰯のかば焼き チンゲン菜ともやしの和え物	619kcal 24.0g	739kcal 28.3g	とうふ いわし	牛乳	にんじん あおねぎ チンゲンサイ	こんにやく だいこん ごぼう しょうが もやし	こめ でんぶん さとう	あぶら
12(金)	タコライス 牛乳 もずくスープ 冷凍パイ	601kcal 24.5g	711kcal 28.8g	とうふ かまぼこ ぶたにく	牛乳 もずく	にんじん あおねぎ	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり コーン パイ	こめ	あぶら
16(火)	ごはん 牛乳 じゃがいものみそ汁 さけ て や 鮭の照り焼き ひじきの煮物	606kcal 31.2g	719kcal 36.7g	あぶらあげ みそ さけ とりにく	牛乳 ひじき	にんじん こまつな さやいんげん	たまねぎ もやし こんにやく	こめ じゃがいも さとう でんぶん	あぶら
17(水)	ごはん 牛乳 豆腐のすまし汁 とりにく 鶏肉のレモンソースかけ ごま和え	637kcal 29.2g	762kcal 34.8g	とうふ かまぼこ とりにく	牛乳	にんじん あおねぎ	たまねぎ えのきたけ レモン もやし キャベツ	こめ でんぶん さとう	あぶら ごま
学校給食摂取基準		650 21~33	830 27~42	* 材料等の都合により、献立を一部変更することがあります。ご了承ください。 * 給食で使用するマヨネーズ・カレールウは特定原材料を含んでおりません。 (特定原材料: 乳・卵・小麦・えび・かに・そば・落花生・くるみ)					

今月の地場野菜

☆「JA丹波ひかみ青垣営農経済センター」「かどの郷」「とれとれ市連絡会」「東兵庫魚菜出荷組合」などのみなさんにご協力いただき、丹波市産の「地場野菜」を使用予定です。

玉ねぎ じゃがいも にんにく とうもろこし くらごま

★8日・16日には、丹波市の大路中山間特産加工部の方々が作られたみそ(大路みそ)を使用予定です。

夏休みはお手伝いをするのに、とてもよい機会です。ぜひお手伝いをして、よい夏休みにしましょう。

えんどうのさやむき体験をしました！

各学校の児童・生徒が、給食で使うえんどうのさやむき体験をしました。その様子と感想の一部を紹介します。

青垣中学校

さやむき体験をして、同じ班の人との共同作業でしたが、結構大変でした。ひとつひとつさやむいていくのは簡単でしたが、それをずっとやっていると大変でした。でも、頑張ったのでその分小学校の人たちなどにおいしく食べてほしいと思います。

普段何気なく食べている給食の食材は、調理員の方が丁寧に「食べることを思って調理をしているんだろうな、とさやむきをして思いました。今日思ったこと、調理員の方に感謝して給食を食べたいと思いました。

北小学校

1年生と2年生で協力できてうれしかったです。

ひとつのさやに、11~12個の豆が入っていました。

さやを開けるときに、「ポンッ」というのが楽しかったです。

西小学校

給食に登場！