



2013年
(中学校)

きゅう しよく こん だて よ てい ひょう
7月分 給食 献立 予定表



栃木市都賀学校給食センター

日付	こ ん だ て め い		加リー (kcal) タンパク (g)	お も な ざ い り よ う				
	主食	牛乳		おかず	血やにくになる	体の調子をととのえる	力や熱のもとになる	
1 (月)	ごはん	ぶた肉のスタミナ焼き きゅうりのキムチ エビボールスープ フルーツアンニン	844 35.8	エビボール ぶた肉	にんじん きゅうり ほうれんそう たまねぎ	ピーマン キャベツ ニンニク	こめ さとう でん粉	サラダ油 ごま
2 (火)	【七夕メニュー】 ごはん さけふりかけ	お星さまのコロッケ 梅あえ 七夕汁 七夕ゼリー	795 22.9	かつおぶし なると	牛乳 キャベツ きゅうり にんじん ねぎ	さとう パン粉 サラダ油	こめ じゃがいも そうめん	
3 (水)	メロンパン	野菜入り肉団子(2こ) ゆで野菜サラダ ワンタンスープ	781 28.3	ココア とり肉	牛乳 ブロッコリー コーン たまねぎ にんじん もやし	カリフラワー にら えだまめ	パン サラダ油 ごま さとう	ワンタン パン粉
4 (木)	ごはん	セルフぶたキムチ丼の具 はるまき とうもろこしスープ おこめのムース	955 34.3	たまご 牛乳	ぶた肉 コーン キャベツ もやし	ねぎ ほうれんそ にんじん にんにく	ごま油 こめ サラダ油	でん粉 米粉
8 (月)	ごはん	和風ハンバーグきのこソース ヘルシーサラダ チンゲンサイのスープ	856 33	牛乳 ベーコン ぶた肉	とり肉 たまご ぎゅう肉	たまねぎ しいたけ ほんしめじ キャベツ ブロッコリー コーン にんじん チンゲン菜	パン粉 さとう でん粉 こめ	こんにゃく
9 (火)	【かみかみメ ニュー】 ごはん	いわしのかば焼 からしあえ とん汁 りんごヨーグルト	924 37.5	ぶた肉 とうふ	みそ ヨーグルト いわし	もやし キャベツ にんじん だいこん ねぎ ごぼう りんご	じゃがいも こめ サラダ油 さとう	
10 (水)	黒食パン	【家中小交流給食献立】 ビーフシチュー スペイン風オムレツ シーザーサラダ もものゼリー	768 27.9	牛乳 バター たまご ベーコン	牛肉 生クリーム チーズ	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり もも	パン じゃがいも さとう	クルトン
11 (木)	ごはん	【赤津小交流給食献立】 肉じゃが 昆布付け にらの卵とじ汁 アセロラゼリー	837 28.1	牛乳 たまご こんぶ	ぶた肉 なると	にんじん えだまめ きゅうり にら	こめ じゃがいも さとう でん粉	サラダ油
12 (金)	ごはん	【合戦場小交流給食献立】 夏野菜カレー コーンコロッケ ぶどうのジュレ	884 23.5	牛乳	ぶた肉 脱脂粉乳	たまねぎ にんじん なす トマト ピーマン ニンニク パイナップル コーン	こめ じゃがいも もも	サラダ油
16 (火)	ごはん	マーボーなす バンサンスー わかめスープ パイン	847 29.4	とうふ わかめ サラダ油 みそ	たまご 牛乳 ぶた肉 ハム	ねぎ なす にんじん キャベツ	パイン ピーマン ニンニク もやし	でん粉 こめ さとう ごま油 はるさめ ごま
17 (水)	ツイストパン	なすとトマトのスパゲティー ツナマヨオムレツ フルーツポンチ	871 31.1	牛乳 チーズ ツナ	ベーコン たまご	にんにく みかん もも	トマト なす パイン	パン さとう スパゲティ 小麦粉 サラダ油 でん粉 オリーブオイル
18 (木)	【大平かぼちゃ】 ごはん	さばのスタミナ焼き かぼちゃのそぼろあんかけ みそ汁 冷凍みかん	913 32.3	牛乳 さば みそ	とり肉 わかめ	かぼちゃ しょうが キャベツ たまねぎ にんじん みかん	こめ さとう でん粉	さとう サラダ油
19 (金)	ごはん	セルフチキンライスの具 フライドポテト 野菜スープ ガリガリくんカップアイス	829 26.4	牛乳 むきえび ベーコン	とり肉	にんじん たまねぎ マッシュルーム コーン もやし キャベツ ほうれんそう	こめ さとう じゃがいも	サラダ油

★ごはんは、毎日、都賀産のコシヒカリを使用しています。

★材料に下線のついているものは、都賀町でとれた地場産物を使用する予定です。

なお、献立や材料は都合により変更になることがあります。



地産地消

* 交流給食について

今月は、各小学校の2年生が6月と7月に収穫したじゃがいもを使った献立です。交流給食の日には生産者の方をお招きして会食をします。生産者の方が丹精込めて育てたじゃがいもを、各小学校の2年生が収穫をしました。これからのじゃがいも料理にも活用させていただきます。

* 七夕献立について



1等星ベガは、中国・日本の七夕伝説では織姫星(織女星)として知られています。織姫は天帝の娘で、はた織りの上手な働き者の娘でした。夏彦星(彦星、牽牛星)は、アルタイルです。夏彦もまた働き者であり、天帝は二人の結婚を認めました。めでたく夫婦となったが夫婦生活が楽しく、織姫ははたを織らなくなり、夏彦は牛を追わなくなりました。このため天帝は怒り、二人を天の川を隔てて引き離しましたが、年に1度、7月7日だけ天帝は会うことをゆるし、天の川にどこからかやってきたカササギが橋を架けてくれ会うことができました。しかし7月7日に雨が降ると天の川の水かさが増し、織姫は渡ることができず夏彦も彼女に会うことができません。

学校給食では、2日に七夕メニューが登場します。星型のコロッケと、星のデザインのナルトの入ったそうめん汁、天の川が浮ぶゼリーの七夕献立にしました。