

7月分献立予定表

日・曜	献立	材料と体内での働き				小学校	中学校
		熱や力になる	血や肉になる	体の調子をととのえる	調味料(その他)		
3月	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが炒め ワンタンスープ はちみつレモンゼリー 【地場産デー(二宮産バージョン) ~二宮町のたまねぎを使用した献立③~】	米 油 でんぷん 干しワタラン ごま油 はちみつレモンゼリー	牛乳 豚肉 鶏肉	たまねぎ しょうが にんにく にら もやし	酒 三温糖 しょうゆ 中華スープ こしょう 塩	632kcal/26.9g 15.4g/2.2g	793kcal/33.6g 17.7g/2.8g
4火	揚げパン(きなこ) 牛乳 チーズオムレツ コンソメスープ	コッペパン こめ油 油	牛乳 ウィンナー レンズ豆 きなこ チーズオムレツ	にんにく たまねぎ キャベツ スズキニ にんにく	グラニュー糖 コンソメ 鶏だし 塩	637kcal/24.2g 20.1g/2.5g	830kcal/30.4g 37.4g/3.3g
5水	麦ごはん 牛乳 鶏のから揚げ たまねぎのみそ汁 きんぴらごぼう	米 おおむぎ こめ油 でんぷん じゃがいも ごま油 ごま	牛乳 鶏もも肉 きざみ揚げ 豆腐 冷凍わかめ	にんにく しょうが たまねぎ にんにく ごぼう つきこんにやく	酒 しょうゆ 塩 こしょう こんぶだし かつおだし 白みそ 赤みそ 三温糖 みりん	611kcal/24.7g 20.1g/2.5g	809kcal/32.1g 24.3g/3.2g
6木	ジャージャーめん(ホットラーメン、ジャージャーめんの具) 牛乳 野菜炒め	ホットラーメン ごま油 でんぷん 油	牛乳 鶏ひき肉 クラッシュ大豆 シーチキン	しょうが にんにく にんにく ねぎ たまねぎ 干しいたけ キャベツ ビーマン	赤みそ しょうゆ 三温糖 テンメンジャン 酒 コンソメ 塩 こしょう	598kcal/28.4g 17.7g/2g	799kcal/36.7g 21.1g/2.4g
7金	そばろ丼(麦ごはん、そばろ丼の具) 牛乳 冬瓜入り豚汁 セタくだものゼリー 【セタくだものゼリー】	米 おおむぎ 油 でんぷん じゃがいも ごま油 セタくだものゼリー	牛乳 鶏ひき肉 豚肉 豆腐	しょうが 枝豆 コーン にんにく とうがん こんにやく ねぎ	ざらめ 酒 しょうゆ 塩 かつおだし 白みそ 赤みそ	618kcal/27g 19.5g/1.8g	795kcal/33.8g 23g/2.4g
10月	ごはん ジョア(ストロベリー) さばの生姜煮 ビーフンの炒め物 じゃがいものみそ汁	米 ビーフン ごま油 じゃがいも	ジョア(ストロベリー) さばの生姜煮 豚肉 きざみ揚げ 冷凍わかめ 豆腐	にんにく たまねぎ キャベツ にんにく	しょうゆ こしょう 塩 白みそ 赤みそ いりこだし かつおだし	578kcal/24.6g 15.1g/3g	784kcal/32g 20.5g/3.9g
11火	黒パン 牛乳 チリコンカン キャベツとコーンのソテー	黒パン じゃがいも マカロニ 油	牛乳 豚ひき肉 冷凍大豆	にんにく たまねぎ キャベツ コーン	ケチャップ トマトピューレ ソース しょうゆ チリパウダー ワイン 塩 コンソメ こしょう	614kcal/28g 21.7g/2.3g	827kcal/36.3g 27g/3.2g
12水	中華丼(麦ごはん、中華丼の具) 牛乳 春巻き	米 おおむぎ 油 ごま油 でんぷん こめ油	牛乳 鶏肉 うずらたまご 板なし蒲鉾 春巻き	にんにく たまねぎ キャベツ	中華スープ オイスターソース しょうゆ 酒	644kcal/26.3g 22.3g/2.3g	809kcal/32.1g 25.6g/2.9g
13木	キムチうどん(ソフトめん、キムチうどん汁) 牛乳 青のりポテト すだちゼリー	ソフトめん じゃがいも こめ油 すだちゼリー	牛乳 鶏肉 きざみ揚げ あおのり	キムチ にら にんにく もやし	かつおだし 鶏だし しょうゆ 赤みそ みりん 塩	647kcal/27.1g 16.8g/2.2g	849kcal/35.2g 19.9g/2.9g
14金	麦ごはん 牛乳 夏野菜カレー ヨーグルトあえ 【地場産デー(二宮産バージョン) ~二宮町他のなす、ズッキーニ、ピーマンを使用した献立④~】	米 おおむぎ 油 カレーパウダー ヨーグルト ナタデココ	牛乳 鶏肉 豆乳 ヨーグルト	たまねぎ にんにく なす 枝豆 ズッキーニ ビーマン コーン にんにく しょうが ソニオン みかん りんご	トマトピューレ ソース ケチャップ カレー粉 塩 グラニュー糖	601kcal/21.9g 14.4g/2g	788kcal/27.2g 16.5g/2.7g
17月	海の日						
18火	チリドッグ(セルフ) (スライスコッペパン、ウィンナー、チリソース) 牛乳 トックススープ パレンシアオレンジ	コッペパン 油 トック ごま油 でんぷん	ウィンナー クラッシュ大豆 鶏ひき肉 牛乳 鶏肉	たまねぎ にんにく にんにく にら 大根 パレンシアオレンジ	ケチャップ チリパウダー 三温糖 しょうゆ 塩 ブラックペッパー 中華スープ こしょう	597kcal/28.1g 27.7g/3g	715kcal/33.8g 33.6g/3.8g

※ 材料などの都合により、献立を一部変更することもあります。
 ※ 栄養価は中学年(3, 4年生)を表示してあります。低学年(1, 2年生)は0.9倍、高学年(5, 6年生)は1.1倍、中学生は1.3倍になります。
 ※ 食材料費は給食費でまかなわれています。
 ※ 給食で使用しているウィンナーは、無添加のものを使用しているため、まれに表面が黒くなる場合があります。



☆地場産デー 二宮産バージョン☆



みなさん夏バテしていないですか? 元気に過ごしていますか? 今月7月の給食では、「地場産デー~二宮産バージョン」給食を実施します。

今月はみんなが住んでいる二宮町でとれたお野菜を使った給食が3日と14日にでます! どんな野菜がでるか楽しみですね!

夏が旬の野菜の中から探してみてくださいね! ヒントは、献立表から探してみてくださいね。正解は、なす・ズッキーニ・ピーマンと玉ねぎです。

地場産物とは、その地域で生産された食材をその地域で消費することを地産地消といいます。生産者の顔が見えるので安心して買えます。

また遠くから輸送しないので、新鮮な状態で手に入り、環境への負担も減らすことができます。地場産物を選択することは、地域活性化にも

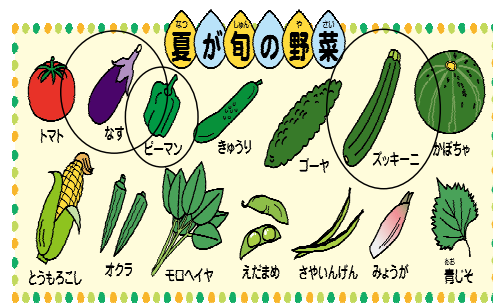
繋がります。環境への負担を減らすことができるメリットがあるのですね。ぜひ、夏休みにスーパーにいったら、一つでも二宮産の野菜

をみつけてみてくださいね。♡(´▽`)♡

♪野菜を作ってくれた農家さん♪感謝の気持ちをこめていただきます!



いのうえさん すえながさん まつざきさん にしやまさん



7月献立ひとくちメモ

令和5年7月 二宮町学校給食センター

日曜	献立	ひとくちメモ
3月	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが炒め ワンタンスープ はちみつレモンゼリー 【地場産デー ～二宮町のたまねぎを使用した献立③～】	今日はみんなが住んでいる二宮町で育ったたまねぎをふんだんに使用した給食です。一生懸命育ててくれた農家さんや給食にかかわるすべての人に感謝の気持ちを込めて、「いただきます!」としっかり挨拶しましょうね。
4火	揚げパン(きなこ) 牛乳 チーズオムレツ コンソメスープ	今日は、コンソメスープに夏野菜がはいっています。どんな食材かわかるかな? 緑色の野菜、「ズッキーニ」です。さてクイズです。ズッキーニは、かぼちゃの仲間である。○か×か。正解は、○です。イタリア語で、「小さなかぼちゃ」という意味だそうです。よく噛んで食べてくださいね!
5水	麦ごはん 牛乳 鶏のから揚げ たまねぎのみそ汁 きんぴらごぼう	今日は、みんな大好きな「鶏のから揚げ」には夏バテ防止の「にんにく」がはいっています。にんにくには、疲れた体を元気にしてくれる「アリシン」と呼ばれる栄養素がたくさんふくまれています。にんにくを食べて、この暑さを乗り越えよう!
6木	ジャージャーめん(ホトラーメ、ジャージャーめんの具) 牛乳 野菜炒め	今日は、ジャージャー麺です。ジャージャー麺は、どこの国の料理でしょうか? ①日本②韓国③中国 正解は、③中国です。中国山北部にある東省発祥の料理です。炒めた鶏ひき肉とひきわり大豆、玉ねぎを炒め、テンメンジャンで味をつけています。隠し味に、干しシイタケがはいっています。
7金	そぼろ丼(麦ごはん、そぼろ丼の具) 牛乳 冬瓜入り豚汁 セタくだものゼリー	今日は、七夕の節句です。笹の葉がたてられ、短冊に願い事を書きますね。星がきれいに見えることを願って七夕ゼリーが入っています! 夏が旬な「冬瓜」が入った豚汁は、夏バテ防止の食材です。体を冷やす働きをもつ食材です。冬瓜を食べて、暑さを乗り越えよう!
10月	ごはん ジョア さばの生姜煮 ビーフンの炒め物 ジャがいものみそ汁	今日は、ビーフンの炒めものです。さて、ビーフンと春雨の違いはわかりますか? ビーフンは、「米粉」から、春雨は「でん粉」からできています。ビーフンは米からできた麺のことをいいます。食欲がないときでも食べやすいようにビーフン給食をいれてみました。よく噛んで食べてくださいね!
11火	黒パン 牛乳 チリコンカン キャベツとコーンのソテー	チリコンカンの発祥の地は、アメリカのメキシコ州です。肉と豆をチリソースで煮込んだ、スパイシーな料理です。大豆には、良質なたんぱく質が多く、栄養満点です。苦手な人もいると思いますが、食べやすいようにマカロニをいれてみました! すこし違ったチリコンカン、ぜひ一口でも食べてくださいね!
12水	中華丼(麦ごはん、中華丼の具) 牛乳 春巻き	今日は、中華丼です。給食当番さんは、みんな全員が食べられるようにうずらの卵をよそってくださいね。中華献立です。一口20回以上噛むことを目標に食べてくださいね!
13木	キムチうどん(ソフトめん、キムチうどん汁) 牛乳 青のりポテト すだちゼリー	キムチうどんに使っている、キムチは学校給食用の物を使用しています。辛さは控えめです。そして青のりポテトは、新メニューです。じゃがいもをなんと約200キロをつかっています。調理員さんが一生懸命切ってくれましたよ。青のりと塩で味つけしました。ぜひ食べてみてくださいね!
14金	麦ごはん 牛乳 夏野菜カレー ヨーグルトあえ 【地場産デー(二宮産バージョン) ～二宮町他のなす、ズッキーニ、ピーマンを使用した献立④～】	今日は夏が旬の野菜をふんだんにつけた「夏野菜カレー」です。さて、今日は何種類の野菜が入っているでしょうか? 食べながら探してみてくださいね。正解は10種類です。二宮町でとれたたまねぎとなす・ズッキーニ・ピーマンその他ににんじん・枝豆・コーン・トマト・にんにく・しょうがが入っていますよ。地元でとれた食材をその地域で消費することを地産地消といいます。生産者の顔が見えるため安心して買えるメリットや、遠くから輸送しないので、新鮮な状態で手に入り、環境への負担も減らすことができます。献立表に生産者に顔写真がのっています。ぜひ見てくださいね。二宮町でとれた野菜を食べられることはとても大切なことだと思います。苦手でも一口でも食べてくれたら、農家さんも喜んでくれると思います。ぜひ挑戦してみてくださいね!
17月	海の日	
18火	チリドッグ(セルフ) (スライスコッペパン、ウインナー、チリソース) 牛乳 トックスープ バレンシアオレンジ	今日は、チリドッグです。ウインナーとチリソースをパンにはさんで食べてくださいね。チリソースは、トマト味でスパイスを少しきかせています。暑い時期でも食べやすいように工夫しました。トックスープに入っているトックは韓国もちです。日本のもちとは違って、うるちみからできています。うるちみからつくられたトックは、火をおしてのびにくく、スープにいれて食べます。今日で1学期の給食が終了です。夏休みもしっかり食べて、水分補給を忘れずに、そして睡眠も欠かさず、充実した夏休みをすごしてくださいね☆また2学期元気な姿で会いましょう!