



# 7月のよていこんだてひょう



令和3年 7月 1日  
石巻市東学校給食センター

| 日曜日     | こんだて名              |   | おもなさいじょうめいと3つのはたらき            |   |  | えいようか<br>エネルギー<br>たんぱく質<br>しぼう<br>えんぷん | 備考<br>(給食止め)                    |
|---------|--------------------|---|-------------------------------|---|--|--|---------------------------------|
|         |                    |   | あかのなにかま                       | みどりのなにかま  | さいろのなにかま                                       |  |                                 |
|         |                    |   | 血や肉や骨に<br>なる食品                | 体の調子を整え<br>病気を防ぐ食品  | はたらく力や<br>熱になる食品                               |  |                                 |
| 1<br>木  | ごはん<br>牛乳          | あかうおのピリからあんかけ<br>やさいのちゅうかいため<br>とうふスープ      | 牛乳、あかうお、豆腐<br>シヨルダールベーコン      | 長ねぎ、にんじん、キャベツ<br>もやし、チンゲン菜、玉ねぎ<br>たけのこ、しいたけ                             | ごはん、かたくり粉<br>キャノーラ油、ごま油<br>上白糖                 | 609 kcal<br>23.2 g<br>17.2 g<br>2.4 g  | 山下小<br>福井小2年                    |
| 2<br>金  | ごはん<br>牛乳          | あつやきたまごのそぼろあんかけ<br>ひじきとまめのサラダ<br>あぶらふのみそしる  | 牛乳、厚焼き卵、鶏肉<br>ひじき、大豆<br>ツナ、みそ | にんじん、キャベツ<br>きゅうり、えだまめ<br>玉ねぎ、にら  | ごはん、サラダ油<br>上白糖、かたくり粉<br>ドレッシング<br>じゃがいも、油ふ    | 661 kcal<br>25.0 g<br>21.2 g<br>2.5 g  | 開北小<br>万石浦小<br>鮎川小              |
| 5<br>月  | ごはん<br>牛乳          | さけのなんばんづけ<br>わふうサラダ<br>トマトとたまごのスープ          | 牛乳、豆腐、鮭<br>たまご                | にんじん、大根、水菜<br>コーン、玉ねぎ、トマト<br>レタス  | ごはん、かたくり粉<br>キャノーラ油、上白糖<br>ドレッシング              | 642 kcal<br>25.8 g<br>19.0 g<br>3.0 g  | 蛇田小<br>鮎川小3・4年<br>大原小4年・奇磯小3・4年 |
| 6<br>火  | ごはん<br>牛乳          | ほしのコロッケ<br>おぼしさまサラダ<br>たなばたうーめんじる ★たなばたデザート | 牛乳、ロースハム<br>チーズ、鶏肉、油揚げ        | キャベツ、にんじん<br>きゅうり、しいたけ<br>オクラ、長ねぎ                                       | ごはん、コロッケ<br>キャノーラ油<br>うーめん、ゼリー<br>ドレッシング       | 705 kcal<br>21.8 g<br>21.0 g<br>2.5 g  |                                 |
| 7<br>水  | ミルクパン<br>牛乳        | ほしがたハンバーグトマトソース<br>ジャーマンポテト<br>コンソメスープ      | 牛乳、ハンバーグ<br>バラベーコン<br>ウインナー   | トマト、玉ねぎ、パセリ<br>セロリ、にんじん<br>大根、白菜  | ミルクパン、上白糖<br>バター、じゃがいも                         | 621 kcal<br>21.4 g<br>25.5 g<br>3.2 g  | 鹿養小6年                           |
| 8<br>木  | ごはん<br>牛乳          | ほっけのしおやき<br>もやしのピリからいため<br>なすのみそしる          | 牛乳、ほっけ、豚肉<br>油揚げ、豆腐、みそ        | しょうが、長ねぎ、にんじん<br>もやし、にら、大根<br>えのきたけ、なす                                  | ごはん、サラダ油<br>上白糖                                | 603 kcal<br>29.1 g<br>18.5 g<br>3.2 g  | 住吉小<br>福井小6年                    |
| 9<br>金  | ごはん<br>牛乳          | なつやさいカレー<br>イタリアンサラダ<br>すいか                 | 牛乳、豚肉、チーズ                     | すいか、にんじん、キャベツ<br>ブロッコリー、きゅうり<br>しょうが、玉ねぎ、なす<br>パプリカ、りんご、えだまめ<br>トマト、コーン | ごはん、サラダ油<br>じゃがいも<br>ドレッシング                    | 651 kcal<br>18.9 g<br>18.7 g<br>2.8 g  | 大街道小1・2年                        |
| 12<br>月 | ごはん<br>牛乳          | とりにくのガーリックやき<br>ホイコーロー<br>わかめスープ            | 牛乳、鶏肉、豚肉<br>バラベーコン<br>豆腐、わかめ  | しょうが、にんじん<br>キャベツ、もやし<br>長ねぎ、白菜   | ごはん、上白糖、ごま<br>かたくり粉、ごま油                        | 605 kcal<br>20.6 g<br>17.2 g<br>3.0 g  | 開北小                             |
| 13<br>火 | ごはん<br>牛乳          | ピーチシャークのちゅうかからあげ<br>こまつなのカラフルサラダ<br>やさいスープ  | 牛乳、ピーチシャーク<br>バラベーコン          | しょうが、長ねぎ、こまつな<br>大豆もやし、きゅうり、コーン<br>パプリカ、にんじん、玉ねぎ<br>ブロッコリー、パセリ          | ごはん、かたくり粉<br>キャノーラ油、ごま油<br>上白糖、じゃがいも<br>ドレッシング | 633 kcal<br>25.5 g<br>18.3 g<br>2.4 g  |                                 |
| 14<br>水 | せわり<br>ソフトパン<br>牛乳 | やきそば<br>ポイルウインナー<br>カクテルゼリーーりフルーツミックス       | 牛乳、ウインナー<br>豚肉                | 黄桃、パイナップル、みかん<br>しょうが、にんじん<br>玉ねぎ、もやし<br>キャベツ、ピーマン                      | ソフトパン、上白糖<br>カクテルゼリー<br>サラダ油、中華めん              | 638 kcal<br>21.2 g<br>22.7 g<br>3.0 g  | 浪波小                             |
| 15<br>木 | ごはん<br>牛乳          | いためピピンバ<br>しおワンタンスープ<br>れいとうもも              | 牛乳、豚肉、鶏肉                      | しょうが、にんじん<br>大豆もやし、ほうれんそう<br>白菜、たけのこ、黄桃<br>スリムねぎ                        | ごはん、サラダ油<br>上白糖、ごま油<br>ごま、ワンタンの皮               | 609 kcal<br>22.0 g<br>16.3 g<br>2.1 g  | 浪波小                             |
| 16<br>金 | ごはん<br>牛乳          | さばのからししょうゆかけ<br>ごもくきんびら<br>なめこじる            | 牛乳、さば、蕎麦わかめ<br>豆腐、みそ          | 長ねぎ、ごぼう、にんじん<br>こんにゃく、いんげん<br>大根、なめこ                                    | ごはん、かたくり粉<br>小麦粉、キャノーラ油<br>上白糖、サラダ油<br>ごま油、ごま  | 689 kcal<br>22.8 g<br>26.2 g<br>2.8 g  |                                 |
| 19<br>月 | ごはん<br>牛乳          | ドライカレー<br>こんさいスープ<br>オレンジ                   | 牛乳、豚肉、大豆<br>バラベーコン            | オレンジ、しょうが、玉ねぎ<br>にんじん、ピーマン、ごぼう<br>セロリ、りんご、トマト<br>大根、キャベツ                | ごはん、サラダ油<br>上白糖、じゃがいも                          | 625 kcal<br>20.2 g<br>19.1 g<br>2.9 g  |                                 |

◎都合により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

◎☞ はスプーンがあったほうが食べやすい献立です。

◎★印は、業者からの学校への配送です。

◎栄養価は3・4年生の値です。

◎マイはしは毎日家庭に持ち帰り、きれいに洗いまししょう。

みずみずしい夏野菜は、汗で出る水分をおぎないます。また、夏の太陽を浴びた旬の野菜には、ビタミンAやビタミンCがたくさん含まれています。これらは、夏バテ予防にぴったりです。ぜひお家で作ってみましょう！

## ～野菜レシピ紹介～

## 夏野菜たっぷりカレー

8のつく日は野菜の日

材料(5人分)

|           |      |        |      |
|-----------|------|--------|------|
| サラダ油      | 大さじ1 | なす     | 1個   |
| おろしにんにく   | 小さじ1 | ズッキーニ  | 1/4本 |
| 豚もも肉(薄切り) | 150g | ・水     | 700g |
| ・塩こしょう    | 適量   | ◎ケチャップ | 大さじ2 |
| にんじん      | 1/3本 | ◎中濃ソース | 大さじ1 |
| 玉ねぎ       | 1個   | ◎しょうゆ  | 小さじ1 |
| かぼちゃ      | 1/4個 | ◎粉チーズ  | 大さじ1 |
| トマト       | 1個   | ・カレールウ | 5皿分  |

- ① にんじん、玉ねぎ、かぼちゃ、トマト、なす、ズッキーニを角切りに切る。なすは、水につけておく。
- ② 豚肉に下味で塩こしょうをふっておく。
- ③ 鍋にサラダ油を熱して、にんにく、豚肉を入れ炒める。
- ④ ③に①の野菜を入れ、炒め合わせる。
- ⑤ ④に水をいれ、野菜がやわらかくなるまで煮込む。途中であくを取る。
- ⑥ じゃがいもがやわらかくになったら◎調味料を入れ、さらにカレールウを入れて煮込む。
- ⑦ 器にごはんを盛り、⑥をかける。

