

日	曜日	献立名		主な材料とその働き						栄養価				
		主食	牛乳	副食	体の組織をつくる		体の調子を整える		エネルギーになる		エネルギー kcal	たんぱく質 g	塩分 g	
					1群	2群	3群	4群	5群	6群				
1	月	ごはん	○	さけ塩焼き 豚汁 *アセロラミルクゼリー ひじきの煮物	さけ 豚肉 大豆 豆腐 みそ 豆乳 油揚げ	牛乳 ひじき	人参 こねぎ	大根 アセロラ	米 里芋 砂糖 ゼリー	油	787	33.9	2.9	
2	火	ごはん	○	ポークカレー 枝豆サラダ(焙煎ごまドレッシング) *牛乳プリン (アーモンドフィッシュ)	豚肉	牛乳 粉チーズ 片口いわし	人参	玉ねぎ キャベツ にんにく 枝豆 生姜	米 砂糖 じゃが芋 プリン	油 ごま カレールウ ドレッシング アーモンド	877	31.5	2.8	
3	水	*黒糖パン	○	チキングラタン ●千葉ポトフ:香取市産の「じゃが芋」「人参」、千葉県産「キャベツ」、千葉県産の豚肉を使用して香取市で作られた「ベーコン」を使用しています。 千葉ポトフ 千葉県産とうもろこし	鶏肉 ベーコン ウインナー	牛乳 チーズ	人参 パセリ	玉ねぎ 大根 キャベツ コーン	パン 黒糖 じゃが芋 小麦粉 パン粉	油	826	30.8	2.8	
※とうもろこし用に、手袋(クラスに1枚)がつきます。とうもろこしの芯は入ってきた入れ物に入れてください。														
4	木	ごはん	○	鉄鍋棒ぎようざ わかめスープ マーボなす	豚肉 大豆 豆腐 みそ ベーコン	牛乳 わかめ	にら 人参 こねぎ ピーマン	なす 玉ねぎ キャベツ にんにく 生姜 長ねぎ	米 砂糖 小麦粉 春雨	ごま油 油	802	25.7	3.1	
5	金	*ピタパン	○	若鶏ごま照り焼き ●ピタパンに、若鶏の照り焼きや焼きそばを入れて食べましょう。 トマトスープ 焼きそば *ココアワッフル	鶏肉 大豆 ベーコン 豚肉	牛乳	人参 トマト ピーマン パセリ	玉ねぎ しめじ もやし にんにく キャベツ	ピタパン じゃが芋 中華糖 パン粉 砂糖 ワッフル	油 ごま	774	32.7	3.9	
8	月	ごはん	○	いわしのかば焼き 呉汁 切干大根のパワーアップ煮	いわし 豆腐 大豆 豆乳 みそ 牛肉	牛乳	人参 ほうれん草 こねぎ	大根 切干大根	米 澱粉 三温糖 里芋 砂糖	油 ごま くるみ	837	32.3	3.1	
世界を味わおう献立『サイパン』 ●太平洋の島「サイパン」。香取市はサイパン市と姉妹都市協定を結んでいます。「フィナデニソース」とは、唐辛子と刻んだ玉ねぎの入った辛くて酸っぱい、サイパンで定番のソースです。チキンスープには鶏肉と一緒にトマトやなすなど暑い気候で獲れる野菜が入っています。「ビーフン」とはお米でできた麺です。いろいろな具と一緒に炒めます。														
9	火	ごはん	○	しいらのフィナデニソース チキンスープ *マンゴープリン ビーフン炒め (スナックアーモンド)	しいら 鶏肉 豚肉	牛乳 あみえび	トマト 人参 にら	玉ねぎ レモン 生姜 キャベツ なす にんにく もやし 木耳 筍 マンゴー	米 小麦粉 砂糖 ビーフン	油 アーモンド	814	44.1	3.1	
10	水	*ミルクロール	○	えびカツ カレーポターージュ 冷凍みかん グリーンポテト ※冷凍みかん用に、手袋(クラスに1枚)がつきます。みかんの皮は入ってきた入れ物(袋)に入れてください。	えび 大豆 糸よだい 鶏肉	牛乳	人参 パセリ	玉ねぎ マッシュルーム みかん	パン マカロニ 小麦粉 パン粉 じゃが芋 砂糖	油	864	34.7	3.5	
11	木	ごはん (おさかなそば)	○	肉団子② みそワタンスープ *レモンカスタードタルト	鶏肉 大豆 みそ かんぱち	牛乳	人参 ほうれん草	玉ねぎ 白菜 生姜 コーン	米 パン粉 砂糖 澱粉 ワタンスープ タルト	油	772	30.0	2.6	
12	金	ごはん	○	かぼちゃコロッケ 豚丼の具 (カルシウムウエハース) もやしのおかか炒め	豚肉 かつお節	牛乳	かぼちゃ 人参 小松菜	玉ねぎ もやし	米 じゃが芋 砂糖 パン粉 小麦粉 ウエハース	油	893	34.0	3.1	
16	火	ごはん	○	ハンバーグケチャップソース なめこ汁 *野菜とくだものゼリー 白滝ピリ辛炒め	豚肉 鶏肉 豆腐 みそ 油揚げ	牛乳 わかめ	人参 こねぎ 大根の葉	玉ねぎ 大根 生姜 なめこ コーン	米 砂糖 パン粉 ゼリー	油 ごま油	801	33.4	3.2	
17	水	*コッペパン (パテチョコ)	○	かつおカツマスタードソース じゃが芋のスープ ほうれん草とコーンのソテー	かつお 鶏肉 ベーコン	牛乳	人参 ほうれん草	玉ねぎ キャベツ コーン もやし	パン 砂糖 パン粉 じゃが芋	油 マスタード チョコレート	832	38.7	3.8	
日本の食巡り献立『沖縄県』 ●沖縄県のお天ぷらには衣に味がついているのが特徴です。今日のいか天ぷらは衣に塩を入れています。ナーベラーとは「へちま」のことです。今日はかつおだしで鶏肉、ベーコンと一緒にスープにします。ゴーヤーは「にがうり」のこと、今日は沖縄でよく食べられる豚肉と一緒にみそ炒めにします。														
18	木	ごはん	○	いか天ぷら ナーベラーのスープ *パインゼリー ゴーヤーのみそ炒め	いか 鶏肉 ベーコン 豆腐 豚肉 みそ	牛乳	人参	へちま にがうり 玉ねぎ 生姜 コーン	米 澱粉 砂糖 小麦粉 ゼリー	油 ごま油	908	37.9	2.2	
19	金	ごはん	○	豚肉しゅうまい② 豆腐の中華スープ ビビンバの具	豚肉 鶏肉 豆腐 みそ	牛乳	人参 にら ほうれん草	キャベツ もやし 玉ねぎ 生姜 にんにく	米 澱粉 砂糖 小麦粉	油 ごま ごま油	834	39.4	2.6	
★材料・その他の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。*は学校直送品です。											今月の平均	830	34.2	3.0
★この献立表は主な材料のみ記載しております。アレルギー対応の資料ではありません。											基準値	830	27.0~ 41.5	2.5未満
★魚には骨があります。注意して食べましょう。														
★7月分の給食費の引き落としは9月2日(月)です。口座を確認し残高不足のないようお願いいたします。														

沖縄の野菜を味わおう

にがうり(沖縄の呼び名:ゴーヤー)

沖縄県が生産量日本1位です。苦味が食欲を刺激し、また、ビタミンCを豊富に含むことから夏バテ予防によい食材です。苦味が気になるなら、刻んだあと、うす塩をして軽く絞ってから料理に使しましょう。また卵と一緒に料理すると苦味が感じにくくなります。にがうりは食べすぎると胃酸がたくさん出て消化不良や胸やけなどの症状がでやすくなりますので、適度に食べましょう。



へちま(沖縄の呼び名:ナーベラー)

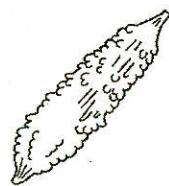
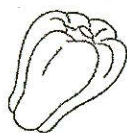
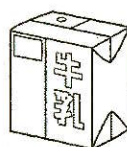
「へちま」というと硬く乾燥した「たわし」のイメージがありますが、沖縄県や鹿児島県では食用の若くやわらかいへちまを食べます。みそ汁や煮物などいろいろな料理に使います。へちまは熱帯アジア原産のウリ科の植物で、高温多湿な環境を好むことから、沖縄県や南九州を中心に栽培されています。

食のこころ

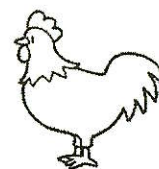
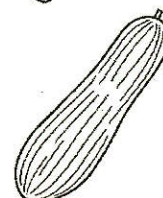
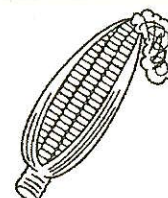
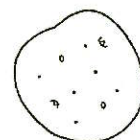
瓜二つ
顔かたちなどが、見わけがつかないくらい似ていること。瓜をたて二つに割ると、両方とも同じ形をしていることから、こういわれています。



7月分給食用食材の産地(予定)



品名	産地(予定)
米	香取市
牛乳	千葉県
じゃが芋	香取市
キャベツ	千葉県 茨城県
大根	千葉県 茨城県 群馬県 青森県
玉ねぎ	北海道
にら	香取市
にんじん	香取市
長ねぎ	千葉県
白菜	茨城県
ピーマン	千葉県
緑豆もやし	栃木県
なす	千葉県
こねぎ	千葉県 茨城県
とうもろこし	千葉県
トマト	千葉県
にがうり	千葉県 茨城県
へちま	沖縄県
マッシュルーム	香取市
豚肉	千葉県
鶏肉	香取市 北海道
牛肉	オーストラリア



●当日の市場の入荷状況により、産地が変更になる場合があります。