






	主要食材(しよやく) 主要食材(しよやく) 主要食材(しよやく) くだもの缶詰	牛乳 赤体を作る	炭 エネルギーのもとになる	緑 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 中量級	お知らせ
1	水 チリビーンズライス わかめサラダ 小玉すいか	牛乳 ベーコン、豚肉、とり肉、大豆、わかめ	米、油、じゃが芋、小麦粉、砂糖、ごま油、ごま	にんにく、たまねぎにんじん、トマトジュース、 <b>えだまめ</b> 、キャベツ、もやし、きゅうり、小玉すいか	565 kcal 21.1 g	暑い夏に負けない 食生活を送りましょう! 
2	木 たこめし ホキのおろしソースかけ 冬瓜のみそ汁	牛乳 タコ、油揚げ、ホキ、豆腐、みそ	米、でん粉、油	しょうがにんじん、えのきたけ、こねぎ、だいこん、レモン、とうがん、ねぎ	560 kcal 31.1 g	気温の高い日が増えてきました。暑い夏に体調をくずさず元気に過ごすためには、毎日の食事が大切です。こまめに水分補給して、栄養バランスよく食べるようにしましょう! 
3	金 塩焼きそば 大学芋 冷凍みかん	牛乳、豚肉、エビ、イカ	蒸し中華めん、油、さつま芋、砂糖、水あめ、ごま	にんにく、しょうがにんじん、たまねぎ、もやし、キャベツ、えのきたけ、にら、こまつな、冷凍みかん	581 kcal 20.3 g	2日(木) 半夏生(はんげしょう) 半夏生とは、夏至から数えて11日目当たる日から七夕までの5日間をいいます。半夏生には、関西地方を中心に、タコを食べる習慣があるので「たこめし」を作ります。この時期は、農作業の節目にあたり、稲の苗がタコの足のようになりしっかりと根付きますように、という願いが込められていると言われています。
6	月 ごはん のりのつくた煮 シヤモの磯辺揚げ カレー肉じゃが	牛乳、のり、シヤモ、青のり、豚肉、高野豆腐	米、砂糖、水あめ、米粉、油、じゃが芋	たまねぎにんじん、こんにやく、えだまめ	673 kcal 27.7 g	
7	火 ちらし寿司 七夕汁 蒸しとうもろこし	牛乳、油揚げ、たまご、エビ、ちりめんじゃこ、鶏肉、かまぼこ	米、砂糖、ごま油、そうめん	にんじん、しいたけ(乾)、かんぴょう、れんこん、さやえんどう、しめじ、こねぎ、とうもろこし	602 kcal 28.3 g	7日(火) 七夕献立・蒸しとうもろこし 7月7日は「七夕」です。七夕汁には、天の川に見立てたそうめんと、お星さまのかまぼこを入れます。 
8	水 セサミトースト 夏野菜のトマト煮 ツナサラダ	牛乳、ウィンナー、白いんげん豆、ツナ	無塩食パン ごま、砂糖、バター、油、じゃが芋	たまねぎにんじん、 <b>ズッキーニ</b> 、 <b>ピーマン</b> 、 <b>トマト</b> 、 <b>きゅうり</b> 、レモン、キャベツ	564 kcal 19.6 g	千葉県多古町(たこまち)で育てられた新鮮なとうもろこしを蒸して、いただきます。2年生に生活科の授業で皮むきをしてもらう予定です。
9	木 有機米のごはん ホキのねぎソースかけ わかめスープ チャーホーサイ	牛乳、ホキ、豆腐、わかめ、豚肉	有機米、でん粉、油、砂糖、ごま油、春雨	しょうが、ねぎにんじん、たまねぎ、しめじ、こまつな、にんにく、もやし、キャベツ、にら	586 kcal 22.7 g	今日の「せたがやどだち」 <b>きゅうり トマト なす</b> <b>ピーマン えだまめ</b> <b>ズッキーニ</b> (献立表に下線を引いてあります) 
10	金 明日葉パン ムサカ レタススープ	牛乳、豚肉、ピザチーズ、ベーコン、とり肉	あしたばパン、油、じゃが芋、バター、小麦粉、パン粉	<b>なす</b> にんにく、たまねぎ、ホールトマト、にんじん、レタス、パセリ	588 kcal 25.7 g	
13	月 豚肉とピーマンの中華丼 春雨スープ 小玉すいか	牛乳、豚肉、とり肉、うすらのたまご	七分つき米、油、砂糖、でん粉、ごま油、春雨	にんにく、しょうがにんじん、たまねぎ、えのきたけ、こまつな、小玉すいか	583 kcal 24.9 g	しよやく 19の語呂合わせから 毎月19日は「食育の日」です。 毎月19日は 食育の日
14	火 ピザトースト コーンチャウダー スタミナサラダ	牛乳、ベーコン、ピザチーズ、生クリーム、豚肉	無塩食パン、油、じゃが芋、バター、小麦粉、砂糖	たまねぎ、ピーマン、マッシュルームにんじん、クリームコーン、ホールコーン、パセリ、もやし、 <b>きゅうり</b> 、にんにく、しょうが	603 kcal 24.4 g	7月の食育の日献立は、 <b>16日(木) 旬の夏野菜たっぷり献立</b> です。 夏においしくなる野菜 かぼちゃ・なす・ズッキーニ・トマト・ピーマン を使います。
15	水 スパゲッティなすミートソース 粉吹芋 つぶつぶみかんゼリー	牛乳、豚肉、大豆、粉寒天	スパゲッティ、油、じゃが芋、砂糖	にんにく、セロリ、たまねぎ、にんじん、 <b>なす</b> 、ホールトマト、マッシュルーム、パセリ、みかんジュース、みかん(缶)	585 kcal 24.8 g	今月のくだもの
16	木 夏野菜カレーライス 海そうサラダ 冷凍みかん	牛乳、豚肉、海そうミックス	七分つき米、油、じゃが芋、小麦粉、ごま油、砂糖	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、 <b>なす</b> 、 <b>ズッキーニ</b> 、 <b>トマト</b> 、 <b>ピーマン</b> 、キャベツ、だいこん、冷凍みかん	584 kcal 17.3 g	小玉すいか・冷凍みかん・みかん缶 などを使用予定です。 

\*栄養量は、中学年を1として考え、低学年0.8倍、高学年1.2倍とみてください。

\*学校行事や食材料の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

## 作ってみよう! 給食レシピ つぶつぶみかんゼリー

### 材料(中学年1人分)

- 水 25g (※ここから一部を、みかんのほくし用に使う)
- 粉寒天 0.45g
- 砂糖 6g
- みかんジュース 25g
- みかん(缶) 15g (果肉のみ)

※粉寒天の取り扱いは、製品のパッケージを参考にしてください。



7/15の給食で提供予定です。  
給食では「寒天」を使って、ゼリーを作っています。海藻からできている寒天は、食物繊維が豊富です。しっかりと加熱するのがポイントです。みかん缶は、お湯の中で簡単にほぐすことができます。

### 作り方

#### (1) みかんをつぶつぶにする

- ① 水25gのうち約5~10gをとりわけて、温める。
- ② みかんの美をボールに入れ、①をかける。(ひたひた程度)。
- ③ ホイッパー(泡だて器)で軽く混ぜて、ほぐす。ザルにあげて、軽く水気を切る。  
(※ ここで使った水も「全体の25g」に含めています。)

#### (2) 寒天液を作る

- ① 残りの水(約15~20g)と粉寒天をなべに入れる。
- ② 中火にかけて、しっかり混ぜる。ふっとうしたら、1~2分煮て、寒天を完全に溶かす。

#### (3) 仕上げ

- ① 火を弱めて、砂糖を加える。
- ② 火を止めて、みかんジュースを加えて混ぜる。
- ③ 粗熱が取れたら、(1)③のみかんを加え、カップやパットなどの器に流す。
- ④ 冷蔵庫で冷やし固める。



夏休み、親子で料理  
をしてみませんか?

### ロイロノート 給食レシピのご案内

資料箱>学内共有>給食【レシピ】

好評だったレシピが掲載されています。ぜひご家庭の食卓のヒントにしてみてください。