



こんだてひょう

		主食(しゅしょく) 主菜(しゅさい) 副菜(ふくさい) くだものなど	牛乳 赤 体を作る	黄 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・学年)	お知らせ
1	月	豚肉とビーマンの中華丼 ワタンスープ 小玉すいか	牛乳, 豚肉,鶏肉	七分つき米, 油,砂糖,てん粉,ごま油, ワタンの皮	にんにく,しょうが,にんじん, たまねぎ,たけのこ,ビーマン, しいたけ(乾),キャベツ,こまつな, 小玉すいか	576 kcal 23.7 g	暑い夏に負けない 食生活を送りましょう! 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!
2	火	コーンピラフ 鮮のピザ風 夏野菜のトマト煮	牛乳, 鶏肉,サケ,ベーコン, ピザチーズ,ウィンナー, 白いんげん豆	米, 油,じゃがいも	にんにく,たまねぎ,にんじん, マッシュルーム,ホールコーン, 枝豆,ビーマン,ズッキーニ, なす,トマト	603 kcal 33.8 g	
3	水	セルフフィッシュバーガー アクアコッタ	牛乳, ホキ,ベーコン,鶏肉,鶏卵	無塩パン, 小麦粉,パン粉,油, オリーブ油,じゃがいも, てん粉	キャベツ,にんにく,たまねぎ, にんじん,セロリー, トマト	555 kcal 29.1 g	
4	木	ごはん ユーリンチー 中華風たまごスープ 春雨サラダ	牛乳, 鶏肉,豆腐,鶏卵	米, てん粉,油,砂糖,ごま油, 春雨	しょうが,ねぎ,たまねぎ, にんじん,ホールコーン, クリームコーン,こまつな, キャベツ,きゅうり	678 kcal 25.6 g	5日(金)七夕献立 7月7日は七夕(たなばた)です。 セタ汁には、天の川に見立てたそうめん、お星さまのかまぼこを入れます。
5	金	ちらしずし セタ汁 フルーツポンチ	牛乳, 油揚げ,鶏卵,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,レモン,みか(缶), パイン(缶),黄桃(缶)	600 kcal 26.7 g	
8	月	じゃこわかめごはん 竹輪の磯辺揚げ 豚汁 昆布サラダ	牛乳, ちりめんじゃこ,わかめ, ちくわ,青のり,豚肉, みそ,豆腐,塩昆布	七分つき米, 小麦粉,油,ごま油, じゃがいも,砂糖	こんにゃく,ごぼう,にんじん, かぶ,ねぎ,もやし,キャベツ	639 kcal 26.4 g	
9	火	スパゲッティなすミートソース にんじんのラペ 蒸しとうもろこし	牛乳, 豚肉,大豆,ツナ	スパゲッティ, 油,すりごま,油	にんにく,セロリー,たまねぎ, にんじん,なす,ホールトマト, マッシュルーム,きゅうり,レモン, らっきょう,とうもろこし	622 kcal 28.1 g	今月の「セタがやぞだち」 トマト なす (使用日に下線を引いてあります)
10	水	夏野菜カレーライス 海そうサラダ プラム	牛乳, 豚肉,海そうミックス	米, 油,じゃがいも,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,なす, ズッキーニ,トマト,ビーマン, キャベツ,だいこん,プラム	582 kcal 17.1 g	
11	木	鶏ごぼうごはん シシャモのバリバリ揚げ 冬瓜のみそ汁 五目豆	牛乳, 鶏肉,ししゃも,豆腐, 油揚げ,みそ,大豆, ちくわ,こんにゃく	米, 砂糖,油,ワタンの皮, 小麦粉	ごぼう,にんじん,こまつな, とうがん,ねぎ,こんにゃく, しいたけ(乾)	575 kcal 26.7 g	
12	金	胚芽セサミトースト ABCスープ カレーポテト	牛乳, ウィンナー	胚芽食パン, こま,すりごま,砂糖, バター,油,マカロニ, じゃがいも	にんにく,たまねぎ,にんじん, キャベツ,ホールコーン	582 kcal 20.1 g	今月のくだもの 小玉すいか・プラム・ れいとうみかん・くだもの(缶) などを使用予定です。
16	火	スパイシートマトライス じゃがいもサラダ 冷凍みかん	牛乳, 豚肉,鶏肉,大豆	米, 米粉,砂糖,じゃがいも,油	にんにく,たまねぎ, マッシュルーム,トマト,枝豆, にんじん,きゅうり,冷凍みかん	613 kcal 22.2 g	
17	水	ミルクパン ムサカ レタススープ	牛乳, 豚肉,ピザチーズ, ベーコン,鶏肉	ミルクパン, 油,じゃがいも,バター, 小麦粉,パン粉	なす,にんにく,たまねぎ, ホールトマト,にんじん,レタス, パセリ	578 kcal 25.6 g	

*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

～アクアコッタ～ たまごの入ったトマト味の野菜スープ

 1学期の給食で提供したレシピを紹介します。
 材料は給食中学年一人分の量です。ご家庭の量に合わせて、アレンジして作ってみてください。

材料 (中学年1人分)

オリーブ油	少々
にんにく (みじん切り)	少々
ベーコン (短冊切り)	3 g
とり肉 (小間)	10 g
玉ねぎ (せん切り)	10 g
にんじん (いちょう切り)	8 g
セロリー (小口切り)	0.8 g
生トマトもしくはトマト缶 (角切り)	15 g
小松菜・キャベツなどの葉野菜	10 g
水	90 g程度
〔片栗粉	0.3 g
水	適量
鶏卵 (溶きほぐす)	20 g
塩・こしょう・ペーリーフ (粉) 少々	

作り方

- ① なべにオリーブ油・にんにくを熱し、にんにくの香りが出たら、ベーコン・とり肉・玉ねぎ・にんじんを加え、炒める。
- ② 全体に油が回ったら、水・トマトを加え、ふたをして煮込む。
- ③ 野菜・肉に火が通ったら、塩・こしょう・ペーリーフを加え、味をととのえる。
- ④ スープに水溶性片栗粉を加え、煮立ったところに溶きたまごを少しずつ入れていく。
たまごがふわっと浮いたら完成です!
(うすくところみがつくことで、かきたま汁のように、たまごがきれいに仕上がります。)

イタリア語でアクアは「水」、コッタは「煮た」という意味で、「アクアコッタ」はイタリア トスカナ地方の郷土料理です。主に野菜を使った温かいスープです。元々、固くなったパンを食べられるようにするための料理で、現地ではパンといっしょに食べられることが多いようです。

