



学校給食予定献立表

平成29年度 住田町学校給食センター
小・中学校用

ひにち	こんだてめい	使っている食品			★給食時間の放送も聞いてね! ひとくちメモ	1人当たりのエネルギーキーン量(kcal)
		体を作る食品(タンパク質・カルシウム) (魚・肉・卵・牛乳・豆など) ★赤	熱や力になる食品(炭水化物・脂肪) (穀物・いも・砂糖など) ★黄	体の調子を整える食品(ビタミン・ミネラル) (野菜・果物など) ★緑		
3 (月)	麦ご飯 牛乳 焼肉 キムチ和え ワカメスープ	牛乳 豚肉 ワカメ ベーコン	米 麦 砂糖 油 ごま	人参 玉ねぎ ピーマン 赤ピーマン にんにく 生姜 大根 きゅうり	*キムチ キムチは漬物の一種で韓国では、毎日の食卓に欠かせない食べ物となっています。	604 794
4 (火)	ごはん 牛乳 アジ磯部フライ かぼちゃのそぼろ煮 大根のみそ汁 冷凍パイ	牛乳 アジ 青のり 鶏肉 生揚げ 味噌	米 油 砂糖 片栗粉	かぼちゃ グリーンピース 生姜 大根 人参 小松菜 パイナップル	*かぼちゃ 日本にかぼちゃが初めてやってきたのは今から450年前くらい。	701 897
5 (水)	ごはん 牛乳 鶏肉の黒ごまだれ 切干大根の煮物 なすのみそ汁 青のり小魚	牛乳 鶏肉 さつま揚げ 油揚げ 味噌 かつおちいわし 青のり	米 油 ごま 砂糖 ごま油	切干大根 人参 インゲン なす 人参 大根	*野菜を食べよう 1日に必要な野菜の量は350gです。 みなさんは食べられますか?	622 829
6 (木)	ごはん 牛乳 豚肉の生姜焼き なめたけ和え すまし汁 オレンジ	牛乳 豚肉 のり 木綿豆腐	米 砂糖	生姜 えのきたけ ほうれん草 もやし 人参 絹さや 人参 しめじ オレンジ	*豚肉 「ブタミンパワー」?!という言葉があるくらい、豚肉はビタミンB1が豊富です。	570 849
7 (金)	ちらし寿司 星型のり 牛乳 サバのカレー焼き 小松菜のごまみそ和え 七夕スープ 七夕ゼリー	のり 牛乳 サバ 味噌 タラ	米 砂糖 ごま 砂糖 砂糖 水飴	人参 たけのこ れんこん かんぴょう 干しいたけ 小松菜 人参 もやし キャベツ コーン 人参 オクラ 干しいたけ りんご みかん ぶどう	*七夕 おり姫とひこ星が7月7日だけ天の川を渡って会えるという中国の伝説からきたお祭りです。	629 815
10 (月)	ごはん 牛乳 かぼちゃコロッケ なすの味噌炒め 豆腐のみそ汁	牛乳 豚肉 味噌 木綿豆腐 わかめ 味噌	米 油 砂糖 パン粉 小麦粉 里いも	かぼちゃ なす 人参 玉ねぎ 人参	*なす インド生まれの「なす」は、6~9月にかけてが旬の夏野菜です。	622 844
11 (火)	ごはん 牛乳 鮭のみそマヨネーズ焼き キャベツのソース炒め かきたま汁 冷凍みかん	牛乳 鮭 マヨネーズ 味噌 ちくわ 鶏卵 木綿豆腐	米 砂糖 油 片栗粉	玉ねぎ バセリ キャベツ 玉ねぎ ピーマン 人参 人参 えのきたけ 小松菜 みかん	*鮭 鮭の皮には栄養がたっぷりなんです。 残すのはもったいないですよ。	653 847
12 (水)	麦ごはん 牛乳 チーズオムレツ フルーツポンチ 夏野菜カレー	牛乳 鶏卵 チーズ 豚肉 スキムミルク	米 麦 砂糖 油	黄桃 パイン みかん かぼちゃ 玉ねぎ 人参 なす スツキニ りんご にんにく 生姜	*夏野菜 今日の給食は夏野菜がたくさん。 体にこもった熱を冷ます効果があります。	682 888
13 (木)	食パン ブルーベリー&マーガリン 牛乳 ホキのピザソースがけ マカロニサラダ レタススープ ハニーピーナッツ(中学のみ)	牛乳 ホキ ツナ マヨネーズ ベーコン	パン マーガリン 油 マカロニ ピーナッツ はちみつ	ブルーベリー ピーマン マッシュルーム 玉ねぎ キャベツ 人参 きゅうり コーン レタス 人参 えのきたけ	*レタス レタスにはたくさんの種類があります。 サニーレタス、フリルレタス…など。	547 714
14 (金)	青菜ごはん 牛乳 鶏肉のかりんとう揚げ 厚揚げの煮物 キャベツのみそ汁 フローズンヨーグルト	牛乳 鶏肉 生揚げ ひじき 味噌 ヨーグルト	米 生姜 ごま 砂糖 片栗粉 じゃがいも	広島菜 京菜 大根葉 人参 玉ねぎ インゲン こんにゃく キャベツ 人参 もやし	*キャベツ キャベツは日本で2番目に多く作られている野菜です。	652 844
18 (火)	麦ごはん 牛乳 きびなごごまフライ(小2個、中3個) 春雨サラダ 麻婆豆腐	牛乳 きびなご 豚肉 木綿豆腐 味噌	米 麦 油 ごま ごま油 砂糖 油 ごま油 片栗粉	春雨 人参 きゅうり もやし にんにく 生姜 人参 玉ねぎ たけのこ 干しいたけ	*きびなご きびなごは水から出ると生きられないほど、弱い魚です。	643 848
<<食育の日>> 毎月19日は食育の日です。暑い夏を乗り切るために、今月は沖縄県の料理が登場です。たくさん食べて、夏バテに負けない体をつくっていきましょう!						
19 (水)	たかたのゆめごはん 牛乳 イカのスタミナ焼き ゴーヤチャンプルー もずく汁 シークワーサーゼリー	牛乳 イカ 豚肉 木綿豆腐 かつお節 鶏卵 もずく なんと	米 油 砂糖	長ねぎ 生姜 にんにく ゴーヤ 人参 キャベツ もやし えのきたけ みつば シークワーサー	*ゴーヤ 沖縄の代表的な食べ物として知られるゴーヤの別名はにがうりです。	550 720
20 (木)	ナン 牛乳 カレーミート ブロッコリーのナッツサラダ コンソメスープ ミントマト(2個)	牛乳 豚肉 チーズ 鶏肉	小麦粉 油 砂糖 油 小麦粉 アーモンド マカロニ	人参 玉ねぎ グリーンピース コーン ブロッコリー 人参 キャベツ 玉ねぎ 人参 インゲン マッシュルーム ミントマト	*トマト 南米のペルーが原産地です。日本では明治時代に入ってから作られました。	591 717
21 (金)	ごはん 牛乳 鶏肉の南蛮漬け かりぼり and え あさりのみそ汁 グレープフルーツ	牛乳 鶏肉 あさり 生揚げ 味噌	米 片栗粉 油 砂糖 ごま じゃがいも	赤ピーマン 玉ねぎ もやし きゅうり キャベツ 大根 人参 ほうれん草 グレープフルーツ	*アサリ 「アサリ」という言葉は、もともと魚介類を「漁る」が語源と言われています。	624 794
24 (月)	ごはん 牛乳 三色そぼろ 大根サラダ 磯香汁	牛乳 鶏肉 鶏卵 わかめ ふのり 木綿豆腐 ほたて 油揚げ 味噌	米 油 砂糖 ごま油	生姜 枝豆 大根 きゅうり もやし 人参 人参 長ねぎ	*1学期最後の給食 早寝・早起き・朝ごはんを心がけて、楽しい夏休みを過ごしましょう。	614 801

★1学期の給食最終日★
・世田米小 24日(月) ・有住小 20日(木) ・世田米中 21日(金) ・有住中 21日(金)

基準
640
820

◎献立は都合により変更することがあります。 ◎収穫状況や調理作業内容に応じて住田産食材を取り入れます。太字の食材は住田町産の予定です。
◎7/19の「たかたのゆめごはん」は陸前高田市から、住田町の小・中学生にも味わってほしいと無償でいただいたお米です。



もずく



沖縄県はもずくの生産が盛んで、全国に出回っています。もずくのぬるぬるは「フコダイ」という成分で、免疫力を高めたり、高血圧や糖尿病、便秘の予

ゴーヤチャンプルー

ゴーヤチャンプルーは、沖縄県の郷土料理で、夏のスタミナ料理の一つです。ゴーヤの苦みは、胃腸を刺激し丈夫にしたり、汗を出したりする働きがあるので、ゴーヤを食べれば

シークワーサー

シークワーサーは、沖縄県の特産品です。沖縄方言で「シー」は酸、「クワーサー」は食べさせるという意味です。ビタミンCが豊富な果実で、夏の疲れをとってくれます。

