



学校給食予定献立表

平成30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量(kcal) 小学校 中学校
		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		
2 (月)	ごはん 牛乳 焼き肉 こんにゃくサラダ 卵スープ 冷凍パン	牛乳 豚肉 ハム 鶏卵 木綿豆腐 わかめ	米 油 ごま 砂糖 片栗粉	玉ねぎ 赤ピーマン 黄ピーマン にんにく 生姜 こんにゃく きゅうり キャベツ 人参 えのきたけ パイナップル	*パイナップル 生のパイナップルは、肉と一緒に食べる と肉の消化を助ける働きがあります。	674 869
3 (火)	ごはん 牛乳 アジ磯部フライ いりどり煮 大根のみそ汁	牛乳 アジ 青のり 鶏肉 生揚げ 味噌	米 油 じゃがいも 砂糖	ごぼう れんこん 人参 たけのこ インゲン 干しいたけ 人参 大根 小松菜	*アジ 世界でアジ科の魚は140種ほどで、 日本には約50種がいます。	634 826
4 (水)	ごはん 牛乳 鶏肉の黒ごまみそ焼き 切干大根の煮物 けんちん汁 青のり小魚	牛乳 鶏肉 味噌 さつま揚げ 油揚げ 豆腐 カタクチイワシ 青のり	米 砂糖 油 油 ごま油 砂糖 ごま	切干大根 人参 インゲン 人参 大根 えのきたけ こんにゃく 長ねぎ	*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？	614 803
5 (木)	ナン 牛乳 カレーミート ポテトサラダ ポパイスープ	牛乳 豚肉 ベーコン	小麦粉 油 砂糖 油 じゃがいも マヨネーズ	玉ねぎ 人参 コーン グリンピース トマト きゅうり ほうれん草 玉ねぎ 人参 えのきたけ	*ナン インド北部ではナンなどのパンを主食 とし、カレーなどを包んで食べます。	640 844
6 (金)	ちらし寿司(刻みのり) 牛乳 イカのスタミナ焼き 小松菜のごまみそ和え 七夕スープ 星のシュークリーム	牛乳 のり イカ 味噌 魚麵 鶏卵	米 砂糖 ごま 小麦粉 砂糖	人参 干しいたけ れんこん たけのこ かんぴょう 長ねぎ 生姜 にんにく 小松菜 人参 もやし キャベツ 人参 オクラ 干しいたけ メロン	*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。	562 725
9 (月)	ごはん 牛乳 かぼちゃコロッケ なすの味噌炒め 生揚げのみそ汁	牛乳 豚肉 味噌 生揚げ 味噌	米 パン粉 砂糖 片栗粉 油 砂糖 さといも	かぼちゃ 玉ねぎ なす 人参 人参 小松菜	*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。	639 864
10 (火)	たかたのゆめ華やかごはん 牛乳 サワラの西京焼き ブロッコリーのおかか和え かきたま汁 冷凍みかん	牛乳 サワラ 味噌 かつお節 鶏卵 豆腐	米 片栗粉	野沢菜 青じそ 赤かぶ しば漬 人参 ブロッコリー 人参 人参 えのきたけ 小松菜 みかん	*冷凍みかん 冷凍みかんは、1955年に神奈川県 小田原駅で販売されたのが始まりです。	573 754
11 (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 じゃがいも	りんご 人参 かぼちゃ オレンジ みかん パイン 黄桃 かぼちゃ 玉ねぎ 人参 なす スズキニ にんにく 生姜 りんご	*夏野菜 夏野菜には水分が多く、ビタミン・ミネラル も豊富なため、暑い時期に欠かせません。	682 888
12 (木)	背割コッパパン 牛乳 鶏肉のマスタード焼き スパゲッティナポリタン モロヘイヤスープ ヨーグルト	牛乳 鶏肉 ハム ヨーグルト	パン ごま油 小麦粉 砂糖	にんにく 玉ねぎ 人参 ピーマン トマト モロヘイヤ 玉ねぎ コーン 人参 キャベツ	*スパゲッティナポリタン 「ナポリ」はイタリアの都市ですが、ナポ リタンはイタリアの郷土料理でしょうか？	608 750
13 (金)	ごはん 牛乳 豚肉の生姜焼き 野菜のピリ辛炒め ふのり汁 オレンジ	牛乳 豚肉 ウインナー 味噌 ふのり 豆腐 味噌	米 砂糖 油	生姜 キャベツ もやし 人参 玉ねぎ 人参 大根 長ねぎ オレンジ	*豚肉 「ブタミンパワー」という言葉があるほど、 豚肉はビタミンB1が豊富です。	649 841
17 (火)	五目チャーハン 牛乳 きびなごごまフライ(小2個、中3個) 炒めビーフン キムチ汁	豚肉 牛乳 きびなご ベーコン 豚肉 油揚げ 豆腐 味噌	米 油 砂糖 ごま 片栗粉 油 ごま油 ビーフン ごま油	人参 たけのこ 干しいたけ 長ねぎ たけのこ チンゲン菜 人参 干しいたけ にんにく 人参 白菜 にんにく にはら	*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。	622 889
18 (水)	ごはん 牛乳 ハンバーグおろしソース ほうれん草の磯香和え ホタテとアサリのみそ汁 チーズ(2個)	牛乳 鶏肉 豚肉 かつお節 のり ホタテ アサリ 油揚げ 豆腐 わかめ 味噌 チーズ	米 大根 玉ねぎ ほうれん草 キャベツ もやし 人参 人参 長ねぎ	人参 長ねぎ	*チーズ チーズはカルシウムは牛乳の約6倍、 たんぱく質は牛乳の約7倍もあります。	595 795
19 (木)	＜食育の日＞ 毎月19日は食育の日です。旬の魚「イワシ」や住田町産のミニトマトが登場します！味わって食べてくださいね！					
20 (金)	わかめごはん 牛乳 イワシのかば焼き ゆかり和え 沢煮椀 住田町産ミニトマト(2個)	わかめ 牛乳 イワシ 豚肉 かまぼこ	米 片栗粉 油 砂糖 ごま	人参 きゅうり キャベツ もやし しそ ごぼう 人参 大根 干しいたけ たけのこ みつば ミニトマト	*イワシ イワシは鮮度が落ちるのが早く、日持ちしない ことから漢字で魚へんに「弱」と書きます。	612 803
23 (月)	ごはん 牛乳 アジの香味焼き ツナじゃが すまし汁	牛乳 アジ ツナ 味噌 豆腐 わかめ	米 じゃがいも 砂糖 麩	生姜 にんにく 長ねぎ 人参 玉ねぎ 枝豆 人参 えのきたけ	*ひじき ひじきを食べる国は多くありませんが、 カルシウムや鉄分が豊富な海藻です。	594 779
24 (火)	ごはん 牛乳 酢豚 ラーメンサラダ わかめスープ プリンアラモード(小のみ)	牛乳 豚肉 ハム わかめ	米 片栗粉 砂糖 小麦粉 油 ごま油 片栗粉 ごま 砂糖	人参 れんこん 玉ねぎ 生姜 トマト ピーマン きゅうり もやし コーン たけのこ えのきたけ 長ねぎ 人参 パイナップル みかん	*酢豚 酢豚はいろいろな野菜や酢を使うので、 夏バテ防止にぴったりの料理です。	707 828
25 (水)	ごはん 牛乳 松風焼き かりぼり和え なすのみそ汁 オレンジシャーベット	牛乳 鶏肉 鶏卵 ひじき 味噌 生揚げ 味噌	米 パン粉 砂糖 ごま 砂糖	玉ねぎ 人参 グリンピース 生姜 きゅうり もやし キャベツ つぼ漬け なす 人参 玉ねぎ ほうれん草 オレンジ	*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。	617 915

★1学期の給食最終日★

・世田米小、有住小 24日(火) ・世田米中学校、有住中学校 25日(水)

★給食のない日★

・世田米小 3日(火) ・有住小 5年生 5日(木)、6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。

◎7/10の「たかたのゆめごはん」は陸前高田市から、住田町の給食でも味わってほしいと無償でいただいたお米です。