

2021年度

7月 予定献立表



今月のめあて

あつ ま しょくじ 暑さに負けない食事をしよう



若桜町立学校給食センター

Table with columns for Date, Day, Main Dish, Side Dish, Dessert, and Nutritional Information (Energy, Protein, Calcium, Salt). Includes a '7月の献立メッセージ' section with a character illustration.

ほろこぼろまいしゅうかん

都合により、献立・食材が変更になることがあります。ご了承ください。

かみかみ献立

太字は若桜町の産物です。

2021年度

7月 予定献立表

今月の給食標語

たくさんの栄養たっぷり あいがとう



若桜町立学校給食センター

日曜日	曜日	主食	牛乳	主菜	副菜	デザート その他	おもに体をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーのもとになる		エネルギー	たんぱく質	カルシウム	塩分	7月の献立メッセージ
							たんぱく質	糖質	ビタミン	無機質	炭水化物	脂質					
							魚・肉・たまご 豆・豆腐類	牛乳・乳製品 小魚・海苔	野菜・くだもの・きのこ	野菜・くだもの・きのこ	米・パン・めん いも・さとう	油・バター					
15	木	イチオシ若桜メシ 小麦ご飯		すいか酢鹿	キャベツと春雨スープ わかめと夏大根のサラダ	さくらゼリー	しかにくハム	ぎゅうにゅうわかめ	パプリカ いんげん チンゲンサイ にんじん	しょうが たまねぎ だけのこ ほししいだけ だいこん きゅうり キャベツ	ごめむぎ はるさめ かたくりこ さくらジャム	あぶら サラダあぶら	639	25.4	296	2.9	<p>今日は「イチオシ若桜メシ」です!この日は、若桜町産のイチオシ食材を多く使った献立を実施します。今月は、若桜29工場の鹿肉を酢豚風にした「酢鹿」と、デザートに「さくらジャム」を使ったゼリーをつけています。</p>
16	金	ご飯		かぼちゃのチーズ焼き	なすのみそ汁 ピーマンソテー		とりにく あぶらあげ ハム	ぎゅうにゅうチーズ	かぼちゃ にんじん ねぎ チンゲンサイ	たまねぎ コーン さ えのきだけ キャベツ	ごめ ビーフン	ごまあぶら サラダあぶら ドレッシング	675	27.8	414	2.5	
19	月	キムタク ご飯		ビックBIGからあげ	かきたま汁 かいそうサラダ	お米のタルト	ぶたにく とりにく たまご	ぎゅうにゅう かいそう	ねぎ	はくさいキムチ たくあん しょうが たまねぎ えのきだけ キャベツ きゅうり コーン	ごめ かたくりこ タルト	ごまあぶら	763	31.0	372	3.7	
													881	36.1	397	3.9	<p>今日は9年生のおすすめ献立です。テーマは「夏バテ防止給食」です。メッセージは、「みんな大好き、キムタクご飯から揚げを入れた元気が出る給食にしました。いっぱい食べて夏バテを防止しましょう。」</p>

都合により、献立・食材が変更になることがあります。ご了承ください。



かみかみ献立



太字は若桜町の産物です。

地元の食材たっぷり

「我が家の自慢料理」～おうちの味を給食に～

八頭郡学校給食会では、地産地消の取り組みの一つとして、みなさんのおうちの自慢料理を募集します。みなさんの応募を待っています。詳しくは、7月上旬に配布予定の応募用紙をご覧ください。



チャレンジ!!夏休みの昼ごはん

夏休み中は給食がありません。この機会にクッキングにチャレンジしてみましょう。家庭で簡単に作れる学校給食レシピを紹介します。

【材料】	【作り方】
米 280g	①米をといでおく。
にんじん 20g	②にんじん、たまねぎ、ピーマンは1~1.5cm角に切る。
たまねぎ 120g	にんにくはすりおろす。
ピーマン 20g	③炊飯器にすべての材料と調味料を入れてスイッチオン!
ウィンナー 120g	④炊き上がったら全体を混ぜてできあがり!
コーン 20g	
にんにく 2g	
コンソメ 7g	
カレー粉 2g	
しょうゆ 440g	
水 440g	
	★材料と調味料を入れて炊飯器で炊きただけなので手軽に作れます。

【材料】	【作り方】
鹿肉ミンチ 140g	①たまねぎ、にんじん、いんげんはみじんぎり、しょうが、にんにくはすりおろす。
たまねぎ 140g	ひじきは水でもどしておく。
にんじん 20g	②フライパンに油をひき、鹿肉ミンチとしょうが、にんにくを加える。
ほしひじき 3g	③②に火が通ったら、①の野菜を加える。
トマト水煮 40g	④③に火が通ったら調味料を加えて出来上がり。
さやいんげん 20g	
しょうが 2g	
にんにく 2g	
カレー粉 1g	
ケチャップ 30g	
ウスター 12g	
こいくち 4g	
カレールー 2g	
コンソメ 2g	
サラダ油 1g	
	★鹿肉ミンチは、牛肉や豚肉、鶏肉のひき肉を使ってもOKです。炒めて作るので時短メニューです。

【材料】	【作り方】
ウィンナー 30g	①ウィンナーは輪切り、キャベツは一口大、たまねぎはスライス、にんじんはいちょう切り、チンゲンサイは一口大に切っておく。
キャベツ 80g	②マカロニはゆでる。
たまねぎ 120g	③湯を沸かし、①を加えてやわらかく煮えたら②と調味料をくわえて、出来上がり。
マカロニ 16g	
にんじん 30g	
チンゲンサイ 30g	
コンソメ 4g	
カレー粉 1g	
しょうゆ 16g	
	★季節の野菜なんでもOKです。カレー味で食欲もアップします。

【材料】	【作り方】
ビーフン 25g	①ビーフンはぬるま湯でもどしておく。
キャベツ 90g	②キャベツは一口大、たまねぎはスライス、にんじんはピーマンは千切り、ハムは短冊切りにしておく。
たまねぎ 60g	③フライパンに油をひき、ハムと野菜を炒める。
マカロニ 20g	④②にビーフンを加えて炒め、調味料を加える。
ピーマン 20g	
ハム 20g	
サラダ油 1.2g	
塩 0.4g	
こしょう 0.04g	
酒 2g	
うすくち 2g	
カレー粉 0.1g	
	★カレーの風味で食欲アップ。主食として食べるならビーフンの分量を増やして、ビーフンの代わりに中華麺でつくってもOKです。

暑い夏でも食欲アップするように、カレー味のレシピを集めました。

