

7月(前半) 学校給食献立予定表

(上北中・東中・南中
上里中・西中学校)

日	曜日	献立名		食品の働き			摂取量	
				血や肉、骨などをつくるもの (あか)	エネルギーになるもの (きいろ)	体の調子をととのえるもの (みどり)	エネルギー kcal	たんぱく質 g
1	火	地粉うどん	牛乳	カレーうどん ちくわの磯辺揚げ② 小松菜のおひたし	牛乳 豚肉 沖あみなると 焼ちくわ あおのり ひじき	地粉うどん 油 片栗粉 薄力粉	人参 玉ねぎ ほうれん草 もやし 小松菜(上里)	828 32.6
2	水	ごはん	牛乳	本庄なすのみそ汁 厚焼き玉子 彩り豚丼	牛乳 油揚げ みそ 厚焼き玉子 豚肉	ごはん 油 三温糖	玉ねぎ えのきたけ なす(本庄) 小松菜(上里) しょうが 人参 ごぼう しらたき グリンピース	851 37.7
3	木	バター ロール	牛乳	野菜コンソメスープ ウインナーの トマトソース② ボンゴレスパゲティ	牛乳 ウインナー ベーコン あさり	バターロール 油 じゃがいも オリーブ油 三温糖 スパゲッティ	玉ねぎ 人参 キャベツ ほうれん草 にんにく トマト パセリ エリンギ	785 31.7
4	金	ごはん	牛乳	小松菜のみそ汁 鮭の塩竜田揚げ 枝豆サラダ	牛乳 生揚げ みそ 鮭の塩竜田揚げ	ごはん 油 玉ねぎ トマト	人参 大根 えのきたけ キャベツ 小松菜(上里) 枝豆 こんにゃく	768 33.5
7	月	ごはん	牛乳	七タスープ 鶏肉のマスタード焼き なすのみそ炒め 七タゼリー	牛乳 糸かまぼこ 鶏肉 豚肉 みそ	ごはん 星ふ ごま油 油 三温糖 七タゼリー	人参 オクラ(本庄) ほうれん草 しょうが 玉ねぎ なす(本庄) ピーマン	860 37.0
8	火	中華麺	牛乳	ちゃんぽん麺 揚げギョーザ③ フルーツココ	牛乳 豚肉 さつま揚げ 沖あみなると イカ あさり	中華麺 油 ナタデココ	人参 もやし コーン キャベツ パイン もも みかん キウイフルーツ	871 31.4
9	水	ごはん	牛乳	モロヘイヤスープ 白身魚のチリソース きゅうりサラダ	牛乳 ベーコン うずら卵 たら	ごはん 油 三温糖 片栗粉 野菜いっぱい トマト	人参 玉ねぎ 干しいたけ モロヘイヤ にんにく しょうが プロッコリー こんにゃく きゅうり(本庄)	781 30.7

7月給食だより

旬の地場産野菜が給食に登場します！

だんだんと気温も高くなり、夏が近づいてきました。夏になると暑さに負けないための栄養をたくさん含んだ「夏野菜」が旬をむかえます。7月の給食には、オクラやなす、トマト、とうもろこしなどの夏野菜が登場します！その中でもオクラとなすは、地元の生産者の方が一生懸命育てた新鮮なものを使用する予定です。今回はオクラとなすの生産者の方にインタビューをしました！

地場産オクラ



【生産者 金井さん】

4月に種を植えたオクラは、6月中旬から10月中旬まで収穫することができます。オクラは成長が早いので、収穫の作業がとっても大変！雨の日はカッパを着て収穫をするのですが、蒸しっていてすごく暑くなるそうです。しかし、実がやわらかくておいしい状態のオクラを、みなさんに届けるためには、毎日の収穫は欠かせません。金井さんのオクラは七タスープで登場する予定です。



地場産なす

なすは、5月中旬に苗を植え、6月中旬から9月上旬まで収穫することができます。なすはたくさん実をつけるため、収穫期間に1本の苗から200～300個もとれるそうです。鹿田さんの畑には約580本のなすの木があるので、毎日たくさん収穫できます。



鹿田さんのなすは、なすのみそ炒めと夏野菜カレーで登場する予定です。



【生産者 鹿田さん】

7月の献立紹介！

七夕献立

○七夕スープ

星麩やオクラで星を、糸かまぼこで天の川を表現しています。デザートに七夕ゼリーがつきます。

季節の献立

○夏野菜カレー

夏野菜のかぼちゃ、なす、トマトが入ったカレーです。

○とうもろこし

採りたてのとうもろこしを蒸します。

セレクトゼリーをやります！

お楽しみ給食の一環として、セレクトゼリーを実施します。6月中旬に、下にある2種類のゼリーから好きな方を選んで(セレクトして)もらいました。8日(Aコース)、9日(Bコース)、10日(中学コース)の給食で登場します。夏にぴったりのさっぱりとしたゼリーです。どちらもおいしいので、楽しみにしていてください。

ピーチゼリー



エネルギー 36kcal
炭水化物 13.3g
たんぱく質 0.2g

オレンジゼリー



エネルギー 31kcal
炭水化物 8.9g
たんぱく質 0.1g

➡ 7月(後半)献立は裏面へ

7月(後半) 学校給食献立予定表

上北中・東中・南中
上里中・西中学校

日	曜日	献立名		食品の働き			摂取量	
				血や肉、骨などをつくるもの (あか)	エネルギーになるもの (きいろ)	体の調子をととのえるもの (みどり)	エネルギー kcal	たんぱく質 g
10	木	ツイストパン	牛乳	オニオンスープ とうもろこし チキンと野菜のトマト煮 ☆セレクトゼリー	牛乳 鶏肉	ツイストパン リーフ油 油 じゃがいも 三温糖 ピーチゼリー or オレンジゼリー	玉ねぎ ソニオン ほうれん草 にんにく とうもろこし 人参 トマト パセリ	783 26.6 778 26.5
11	金	麦ごはん	牛乳	夏野菜カレー ほうれん草オムレツ 冷凍みかん	牛乳 豚肉 ほうれん草オムレツ	麦ごはん 油	しょうが にんにく 玉ねぎ 人参 かぼちゃ ☆す(上里) トマト ソニオン アップルソース チャツネ 冷凍みかん	926 29.2
14	月	ごはん	牛乳	玉ねぎのみそ汁 絆南蛮(ノイグ 外外) 大豆のひじき煮	牛乳 あさり 油揚げ わかめ みそ 鶏肉 ひじき 大豆	ごはん 片栗粉 油 三温糖 ノンエッグタルタル	玉ねぎ 人参 しらたき 干しいたけ	943 35.9
15	火	地粉うどん	牛乳	なめこおろしうどん かぼちゃの天ぷら わかめサラダ	牛乳 鶏肉 沖あみなると わかめ	地粉うどん 薄力粉 片栗粉 油 玉ねぎ レッソグ	人参 なめこ 大根 小松菜(上里) かぼちゃ コーン キャベツ	762 28.7
16	水	ごはん	牛乳	すまし汁 あじの一夜干し 肉じゃがのトマト煮	牛乳 糸かまぼこ あじ一夜干し 豚肉	ごはん オリーブ油 じゃがいも 三温糖	人参 えのきたけ ほうれん草 にんにく 玉ねぎ トマト 枝豆	806 37.9
17	木	子どもパン	牛乳	ABCスープ ハンバーグデミソース ごぼうサラダ 冷凍アップル	牛乳 ベーコン ハンバーグ	子どもパン マカロニ オリーブ油 三温糖 ごまドレッシング	玉ねぎ 人参 ごぼう キャベツ セロリー きゅうり(上里) 冷凍アップル	902 32.2
材料入荷による多少の変更はご了承ください						平均摂取量	836	32.7
給食回数 13回						摂取基準値	820	30.0

給食おすすめレシピ紹介 14-No.1

肉じゃがのトマト煮(4人分)

★昨年度の給食新メニュー採用作品です★



<材料>

豚肉	150g	オリーブ油	小さじ1
にんにく	1片	ダイスカットトマト	200g
玉ねぎ	中1個	料理酒・赤ワイン	各大さじ1
人参	小1個	コンソメ	大さじ1
じゃがいも	3ヶ	砂糖	小さじ1
枝豆	40g	塩・こしょう	適量

<作り方>

①下処理

にんにくはみじん切り、玉ねぎはスライス、人参はいちょう切り、じゃがいもは厚めのいちょう切りにする。枝豆は茹でて、さやから出しておく。

②鍋にオリーブ油を入れ、にんにくを炒めて香りをだし、豚肉を炒める。

③玉ねぎ、人参、じゃがいもを順に炒める。

④水を入れて煮て、具に火が通ったら、トマト、その他の調味料を入れて煮る。

⑤最後に枝豆を入れて、出来上がり。

給食センターの調理器具を見てみよう No.4

サラダなどを冷ますのに大活躍!!

「真空冷却機」



★給食センターから提供する調理品はすべて85℃で1分以上の加熱を確認しています。これは、サラダやおひたしなどに関しても一緒です。しかし、サラダなどは加熱したあと、温度が高いままだと食中毒が発生するリスクが高くなるだけでなく、食感も悪くなってしまい、おいしいサラダの提供ができなくなってしまいます。そこで、加熱後に一旦冷やしてから提供するようにしています。

このとき活躍するのが**真空冷却機**です!



Q: どのくらいの時間で、何度まで下がるの?

A: 約90℃まで加熱した野菜が、15分ほどで7℃まで下がります。茹でた野菜にセンサーをさして、機械のスイッチを入れると、7℃になった時点で自動的に止まります!



【温度センサーを刺している様子】

Q: どんなしくみで温度が下がるの?



A: 機械の中の圧力を下げることによって、食品に含まれている水分を蒸発させます。水分が蒸発するとき、気化熱として食材の熱を奪い、食材が冷却されるという仕組みです。



栄養相談日

- 日時 8月 21日(木)
午後1:30~4:00まで
- 場所 本庄上里学校給食センター
TEL 0495(24)2621
食物アレルギー等でご相談のある方はお気軽にお越し下さい