

日 (曜)	こ ん だ て め い				あ か い ろ	き い ろ	み ど り い ろ	栄養価
3 (月)	ごはん	ひじきサラダ なつやさいの すぶた	オクラと たまごの スープ		ぎゅうにゅう ひじき・ぶたにく たまご (ガラスープ)	こめ・こめこ じゃがいも・でんぶ さとう・さんおんとう ごまあぶら こめあぶら	オクラ・キャベツ ズッキーニ・たまねぎ とうもろこし・なす にんじん・にんにく ピーマン (カラフル) しょうが	661 814
4 (火)	たこめし	そくせきづけ たちうおの こめこききあげ	もずく スープ		ぎゅうにゅう とうふ・からあげ もずく・かつおぶし たちうお・たこ (こんぶ) (ガラスープ)	こむぎこ・こめ こめこ・ごま こめあぶら	オクラ・かぼちゃ キャベツ・たくあんづけ たけのこ・たまねぎ にんじん・ねぎ ピーマン・ほうれんそう きくらげ	636 786
5 (水)	ごはん	マロニーとかにかまの すのもの とうふの うめマヨネーズやき	しせん にくじゃが		ぎゅうにゅう とうふ・しらすぼし かにかまぼこ ぶたにく・みそ	こめ・じゃがいも マロニー・ごま さんおんとう すりごま・ごまあぶら こめあぶら マヨネーズ	いとこんにやく さやいんげん・きゅうり たまねぎ・にんじん パセリ・ばいにく しょうが	674 834
6 (木)	ごはん	ツナポテト サラダ なすの ラザニア	レタスとトマトの はるさめスープ		ぎゅうにゅう だいず・ベーコン まぐろあぶらづけ ぎゅうひきにく ぶたひきにく・チーズ なまクリーム (ガラスープ)	ぎょうざのかわ こめ・じゃがいも はるさめ さんおんとう オリーブオイル こめあぶら	きゅうり・たまねぎ とうもろこし・トマト なす・レタス・きくらげ トマトピューレ にんにく	705 875
7 (金)	たなばたゼリー	きんぎょ チーズサラダ チキンなんぼ	たなばた そうめんじる		ぎゅうにゅう とうふ・とりにく たまご・チーズ (にぼし)	そうめん・こめ でんぶ・さとう さんおんとう オリーブオイル こめあぶら・ゼリー タルタルソース	オクラ・キャベツ きゅうり・こまつな にんじん・レタス・レモン えのきだけ	737 888
10 (月)	ごはん	ひじきの ごまあえ たこの ピリからあげ	トマト とんじる		ぎゅうにゅう とうふ・わかめ・ひじき しらすぼし・たこ けずりこ・ぶたにく たまご・みそ (にぼし)	こむぎこ・こめ スパイスドッグ じゃがいも・ごま さんおんとう こめあぶら	キャベツ・きゅうり たまねぎ・トマト にんにく・にんじん	631 774
11 (火)	ピーマンの にくづめ コーンパン	あまなつ サラダ	ラタトゥイユ		ぎゅうにゅう しらいんげんまめ だいず・とうふ ぶたひきにく とりにく・たまご	こむぎこ・パン でんぶ・さとう さんおんとう オリーブオイル	かぼちゃ・キャベツ きゅうり・ズッキーニ たまねぎ・トマトかん とうもろこしペースト なす・にんじん ピーマン・レタス あまなつかん・にんにく	631 834
12 (水)	れいとうパイン	うめドレッシング サラダ さかなの こまつなソース	ピースの日 レンスまめの スープ		ぎゅうにゅう レンズまめ・ホキ とりにく・ヨーグルト こなチーズ・みそ (ガラスープ)	こめ・じゃがいも さんおんとう ねりごま オリーブオイル	キャベツ・きゅうり こまつな・セロリ たまねぎ・とうもろこし にんじん・パセリ ばいにく・パインアップル	601 736
13 (木)	ごはん	のりずあえ えだまめとポテトの マヨやき	とうふの チリソースに		ぎゅうにゅう しらいんげんまめ とうふ・とうにゅう ひよこまめ・のり いか・ぶたにく ロースハム	こめ・じゃがいも でんぶ・さとう さんおんとう・ごま ごまあぶら こめあぶら マヨネーズ	えだまめ・こまつな たけのこ・たまねぎ チンゲンサイ・にんじん パセリ・もやし きくらげ・しょうが にんにく	692 855
14 (金)	カラフル サラダ おから ボール	なつやさい カレー			ぎゅうにゅう とうふ・おから ひじき・ぶたひきにく とりひきにく たまご	むぎ・こむぎこ こめ・さんおんとう オリーブオイル こめあぶら カレールウ	えだまめ・かぼちゃ キャベツ・きゅうり たまねぎ・ミニトマト トマトかん・なす にんじん・ピーマン ピーマン (カラフル) しょうが・にんにく	723 894
18 (火)	むぎごはん	なすとツナの サラダ ごもく たまごやき	ぎゅうどん		ぎゅうにゅう だいず・とうふ まぐろあぶらづけ ぎゅうにゅう・たまご ぶたひきにく (けずりぶし)	むぎ・こめ さんおんとう こめあぶら マヨネーズ	いとこんにやく・こぼう たまねぎ・レッドオニオン なす・にんじん・ねぎ きくらげ・ほししいたけ しょうが	706 871

きゅうりよく こんだて しょうかい

給食の献立紹介

今年度は、旬を生かした献立を紹介します。「旬の食材」を太字にしています。

★ ラタトゥイユ (11日) ★

＜材料 4人分＞

とり肉	120g	しょうが	小さじ1・1/2
たまねぎ	200g	コンソメ	小さじ2
にんじん	90g	しょうが	少々
なす	50g	砂糖	小さじ1
ズッキーニ	90g	しょうゆ	小さじ1
かぼちゃ	120g	こしょう	少々
ピーマン	30g	オリーブ油	小さじ1
トマト水煮缶	120g	にんにく	1片
		みず	200g

* しょうがは、こめ とうもろこしとしょうがに水を入れて発酵させた調味料です。

ラタトゥイユは、夏野菜たっぷりの
煮込み料理です。
トマトの水煮缶を生きたトマトに変えると
さっぱりとした味わいが楽しめます。

＜作り方＞

① とり肉は2cm角に切り、しょうがで下味をつける。

② たまねぎは2cm角、にんじん、なす、ズッキーニ、
かぼちゃは5mmの厚さのいちょう切り、ピーマン、
トマトは1cm角に切る。にんにくはみじん切りにす
る。

③ 深めのフライパンにオリーブ油とにんにくを
入れて、中火にかける。

④ にんにくの香りがでたら、とり肉を炒める。

⑤ とり肉の色が変わったら、しょうゆを入れ、たま
ねぎとにんじんを炒める。なす、ズッキーニ、
かぼちゃを加えてさらに炒める。

⑥ 最後にピーマンを入れて軽く炒めたら、
トマトとみず、コンソメを入れて煮る。

⑦ しょうが、砂糖、しょうゆで味をととのえる。

減塩ポイント!

しょうがを使うと、旨みが増えて
塩分を控えてもおいしく食べられます。

体調を整え、こまめな水分補給を

熱中症予防 4つのポイント

暑さを避ける

日差しを避ける

水分・塩分補給

体調を整える

引用：学校給食2022年6月号「いらすとや」

こんがつ べいばんやうしゅういようりよう
今月の平均摂取栄養量 (小学校4年生) (中学生)
がっこうきんぎょしゅうしゅういようりよう
学校給食摂取基準 (小学校4年生) (中学生)

エネルギー (kcal)
(小) 670 (中) 829
(小) 660 (中) 820

たんぱく質 (g)
(小) 26.2 (中) 32.0
(小) 26.4 (中) 32.8

＜給食がない日＞
上浦小 20日 大三島小 20日
大三島分校 3日・4日・5日・6日・18日・19日・20日

参考：文部科学省 中学生用食育教材「食」の探究と社会への広がり

※ 材料の都合により、献立を変更することがあります
※ 栄養価は食品成分表七訂を使用しています。

引用：学校給食2022年6月号
「いらずとや」