

7月 予定献立表

平成27年6月30日
富士見町立富士見中学校



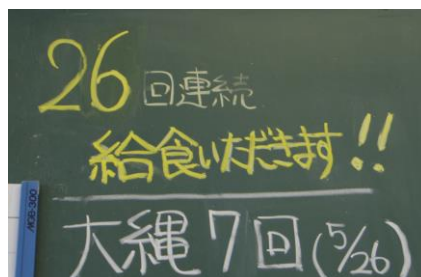
「時間を守る」～給食週間を終えて～

6/22～26は給食週間でした。自分やクラスの取り組み・結果はどうでしたか？
4つのチェック項目のうち、3つは時間に関することでした。「時間を守る」は約束を守ることです。信用されることにもつながるので、とても大事です。

給食の準備や片づけに関わる時間を守るためには、スタートダッシュが肝心です。いくら急いで盛り付け作業をしても、給食室に給食を取りに行くのが遅れると、1時までに「いただきます」をするのは難しくなります。給食当番のみなさんは、4時間目が終わったらすぐに着替えて給食室に行けるように、先をみて行動ができるとよいですね。

最近、「1時までにいただきます」連続記録に挑戦をしているクラスがあります。6/26(金)現在、25回連続記録更新中だそうです。そんな1-3の様子を見てみると、やはり、「給食室に給食を取りに行く時間」がとても早いです。**4時間目が終わってから、すばやく着替えて給食室に行っています。**その後、教室では、**みんなで協力して配膳**をしています。**この2つが重要なのです。**

1時までにいただきますができると、1時からのお昼の放送を落ち着いて静かに聞くことができます。友達とお話をしながら、ゆっくりと給食を食べることができます。余裕をもって片づけができ、お昼休みは本を読んだり、体育館で遊んだりなどして自由に過ごせます。そして、5時間目の授業にも余裕をもって移動ができます。良いことだらけですね！「時間を守る」ことは、かた苦しいことではなく、ステキなことだなぁと気づかせてくれた1-3のみなさん、ありがとう！



予定献立		赤		緑		黄		エネルギー	ひとことメモ
		主に身体の組織を作る		主に身体の調子を整える		主に熱や力になる		たんぱく質	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	脂質	
		たんぱく質	無機質	緑黄野菜	その他野菜果物	糖質	脂質	塩分	
1	水	鶏もも肉 油揚げ イカ 卵 ツナ 花かつお	牛乳 こんぶ ひじき	にんじん ほうれん草	干しいだけ しめじ ねぎ 玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン	にゅうめん さつまいも 片栗粉 薄力粉	揚げ油 ごま油 マヨネーズ	821kcal 31.4g 27% 3.3g	☺ 1・3年生のみの給食です ☺ いよいよ7月。熱中症には要注意です。のどがかわく前に水分補給をしましょう。
2	木	大豆 ツナ 絹ごし豆腐 卵 タコ くらげ	牛乳 ひじき	にんじん ほうれん草	しょうが 玉ねぎ きゅうり キャベツ	米 佐藤 片栗粉 薄力粉 じゃがいも	揚げ油 ごま油 いりごま油	792kcal 38.7g 30% 2.9g	☺ 1・3年生のみの給食です ☺ 「稲の根がタコの足のよう四方八方にしっかりと根付きますように。」と願いを込めて、タコを食べる日です。
3	金	ベーコン 豚ももひき肉	牛乳 チーズ 糸寒天	にんじん パセリ	玉ねぎ レタス にんにく きゅうり キャベツ	黒糖パン 上白糖 焼売の皮 薄力粉	米油 バター	835kcal 31g 32% 3.9g	旬 長野などの高冷地では、夏が旬の レタス です。
6	月	油揚げ 卵 なると かまぼこ 凍り豆腐	牛乳 あおのり	にんじん キヌサヤ オクラ おひじき ほうれん草	干しシイタケ かんぴょう 玉ねぎ えのき キャベツ ルイジューズ	米 上白糖 三温糖 そうめん 薄力粉 クレープリーフ	ごま油 いりごま油 揚げ油	793kcal 26.5g 21% 3.5g	七夕献立☆彡
7	火	イカ 油揚げ みそ	牛乳 焼きのり	にんじん かぼちゃ ほうれん草	玉ねぎ ごぼう ねぎ キャベツ しめじ きゅうり アンデスメロン	もち米 三温糖 薄力粉	いりごま油 マヨネーズ	764kcal 42.7g 24% 3.2g	☺ 3年生のみの給食です ☺ いかにもち米をつめて煮る いかめし は、北海道の郷土料理です。もちろん、給食室で手作ります！
8	水	豚もも肉 かまぼこ イカ アサリ ツナ	牛乳 脱脂粉乳 チーズ 焼きのり	にんじん こまつな	しょうが にんにく 玉ねぎ 筍 もやし コーン キャベツ きゅうり レモン	ソフトめん じゃがいも 片栗粉 三温糖 上白糖	米油 ごま油	804kcal 32g 20% 2.5g	☺ 2・3年生のみの給食です ☺ 蒸したじゃがいもに片栗粉を混ぜると、もちもちとした食感になります。
9	木	油揚げ みそ かにかま 卵	牛乳 ワカメ	にんじん 7コマ	もやし ねぎ 玉ねぎ きゅうり キャベツ コーン	米 薄力粉 パン粉	バター 揚げ油 米油	828kcal 26.9g 29% 2.9g	☺ 2・3年生のみの給食です ☺ 食数が少ないので、普段は作れないクリームコロッケにチャレンジします！(作業が多くとっても大変なメニューなので、普段は作れないのです。)
10	金	ベーコン 豚もも肉 鶏もも肉 さきいか さきのみららし	牛乳	にんじん パセリ	レモン キャベツ セロリ 玉ねぎ しょうが ごぼう きゅうり	食パン 上白糖 はちみつ クレープ糖 じゃがいも	バター マヨネーズ	860kcal 42.1g 32% 4.1g	2の1から全校のみなさんへメッセージ 夏バテしないように、栄養満点でみんなの好きな献立にしました。午後の授業もがんばりましょう。



今月の給食目標 暑さに負けない食事をしよう！

今月の献立に込めた思い・ポイント

- ・食欲をそそり、涼しさを感じられるメニューを取り入れました。
- ・水分と一緒に体外へ出るビタミン類の補給ができるような食材を多く取り入れました。
- ・学年行事により食数が少ない日には、ふだんは作れない手の込んだメニューを作ります。みなさんに楽しんでほしいと思っています。

今月の旬の食材

おくら かぼちゃ なす レタス きゅうり ピーマン
ズッキーニ 梅 ささげ セロリ パセリ
トマト スイカ メロン ブルーベリー など

栄養教諭 畠山

予定献立		赤		緑		黄		エネルギー	ひとことメモ
		主に身体の組織を作る		主に身体の調子を整える		主に熱や力になる		たんぱく質	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	脂質	
		たんぱく質	無機質	緑黄色野菜	その他野菜果物	糖質	脂質	塩分	
毎月第三月曜日は郷土食の日③									
13月	ご飯	豆腐のくず汁 イナダの梅みそ焼き 塩イカの酢の物 味付けのり 小玉スイカ	木綿豆腐 イナダ みそ イカ	牛乳 ワカメ 糸寒天 味付けのり	にんじん ほうれん草 しそ	しめじ 白菜 梅 キャベツ きゅうり 小玉スイカ	米 片栗粉 三温糖 上白糖	790kcal 34.7g 19% 2.8g	図書館と給食室のコラボ企画 物語のメニューを召し上がれ 7/21~27は読書週間です。図書館指導員の池上陽子先生がオススメする本に出てくるメニューを給食で再現します！
14火	ナン	キーマカレー ジャーマンポテト オニオン'レタソグ'サラダ フルーツヨーグルト	鶏ももひき肉 大豆 ベーコン	牛乳 ヨーグルト	にんじん 700g	にんにく 玉ねぎ りんご キャベツ きゅうり みかん パイン	ナン じゃがいも 上白糖	米油 844kcal 36.5g 30% 3.7g	
15水	うどん	☺1・3年生のみの給食です☺ けんちん汁 酢みそあえ ブルーベリーマフィン	鶏もも肉 イカ みそ 卵	牛乳 糸寒天 ワカメ	にんじん 旬	ごぼう 大根 生シタケ ねぎ キャベツ きゅうり ブルーベリー	うどん こんにゃく 上白糖 薄力粉	ごま油 バター 831kcal 27.8g 22% 2.9g	
16(木) 給食なしの日(1・3年クラスマッチ、2年登山)									
17金	米粉パン	☺1・3年生のみの給食です☺ ABCスープ ズッキーニのチーズ焼き スティックサラダ	豚ももひき肉 みそ	牛乳 チーズ	青梗菜 トマト にんじん	玉ねぎ えのき コーン にんにく なす ズッキーニ きゅうり セロリ	米粉パン 薄力粉 上白糖 じゃがいも マカロニ	米油 オリーブ油 マヨネーズ 831kcal 26.8g 32% 3.5g	陽子先生オススメポイント ラブレターを代筆するという話はよくあります。高校一年生のときの英語の教科書にも『ラブレターを代筆していた郵便配達のおじさんが、送り先の女の人のハートを射止めた』という話が載っていた。でも身内を書くというのはどうだろう。しかもあの兄貴に。大阪下町にある『戸村飯店』の2人の息子は、見た目も性格もまるで正反対。アホで不器用だけどまっすぐな兄弟の、さわやかな爆笑コメディです。
20(月) 海の日	チャーハン	卵スープ 酢豚 パンサンデー	焼き豚 卵 豚もも肉 凍り豆腐 ハム 牛乳	牛乳	にんじん こねぎ みつば ピーマン	玉ねぎ コーン えのき しょうが だけのこ きゅうり キャベツ	米 片栗粉 じゃがいも 三温糖はる さめ 上白糖	米油 揚げ油 ごま油 856kcal 27.3g 28% 4.0g	
22水	冷やし中華	冷やし中華 (冷やしめん・タレ・具) しゅうまい 2つ フルーツタルト	ハム 卵 豚ももひき肉 鶏ももひき肉	牛乳 ワカメ	にんじん	もやし きゅうり キャベツ だけのこ 玉ねぎ えのき もも	中華めん 三温糖 片栗粉 焼売の皮 タルト 薄力粉 上白糖	いりごま油 ごま油 バター 845kcal 25.7g 27% 2.2g	*** 7/22(水) お菓子の本 図書館にあるお菓子の本(一部) ・物語のおやつ 松本侑子 ・かんたんお菓子 白崎裕子 ・まっちゃんのおやつ 町野に英
23木	うなぎご飯	7/24は土用の丑の日 すまし汁 もずくの酢の物 スイカ	うなぎ 卵 絹ごし豆腐 なると	牛乳 焼きのり もずく カチリ	にんじん キヌサヤ みつば	干シシタケ かんぴょう 大根 玉ねぎ えのき キャベツ きゅうり しいけ	米 上白糖	780kcal 18.3g 23% 3.3g	
24金	丸パン	合唱・吹奏楽応援献立 コーンポタージュ チキン(金)カツ コールスロー	鶏もも肉 卵	牛乳 脱脂粉乳	パセリ にんじん	玉ねぎ コーン キャベツ きゅうり	丸パン 上白糖 薄力粉 パン粉	バター 米油 揚げ油 コーン油 レタソグ 803kcal 26.2g 29% 3.8g	陽子先生 オススメポイント 本にはとてもたくさんの種類の本があります。誰もが手に取るとわくわくしてしまう本の一つに、お菓子の本があると思います。
27月	キムタクご飯	2の21クエスト給食 豚汁 とりのから揚げ りんごサラダ 杏仁豆腐	豚ももひき肉 豚もも肉 油揚げ みそ 鶏もも肉	牛乳 寒天	人参	白菜キムチ 大根漬 大根 ごぼう 白菜 ねぎ にんにく しょうが りんご キャベツ きゅうり	米 こんにゃく 片栗粉 上白糖	ごま油 いりごま油 米油 揚げ油 859kcal 32.2g 32% 3.6g	

LET'S COOK!! あんずっ子チキン

材料 4人分
とりもも肉(皮付き)…4切れ(50g)
下味 { しょうゆ……………小さじ2
味 { あんずジャム……………大さじ1

作り方
① 肉に下味をつけ、30分くらいおく。
② フライパンで肉の両面をカリッと焼く。

ちょっとメモ
・ジャムに含まれるさとうが、肉をやわらかくしてくれます。
・マーマレードジャムでもおいしいです。

じゃがいものシャキシャキサラダ

材料 4人分
じゃがいも…中1つ キャベツ…1枚
きゅうり…中1本 かにかま…40g
お好きなドレッシング…適量

作り方
① 材料は全てせん切りにする。
② じゃがいもはさっとゆでて、水冷する。
③ 全ての材料をドレッシングであえる。

ちょっとメモ
・じゃがいもは、切り方や加熱の仕方でも食感がかわるおもしろい食材です。せん切りにしてゆでると、シャキシャキとした食感になり、サラダにピッタリです。

イラスト：少年写真新聞社
*材料等の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。
*7月分の給食の平均栄養価(基準値)は、エネルギー820(820)kcal
たんぱく質33.2(30)g、脂質27(25~30)%、塩分3.3(3.0)g

主な使用食材の産地 6月

よっちゃんばり米 大豆 みそ ふき おからこんにゃく ホウレンソウ 白いんげん おっことささげ 紫玉ねぎ 玉ねぎ もちきび ミニ白菜 サンチュ キャベツ長野県 しめじ きゅうり アスパラガス えのき とり肉 ふた肉 おから豆腐 700g 白菜 パセリ りんご 小麦粉中野市 エリンギ松本市 白菜茅野市 生しいたけ駒ヶ根市 アルプスサーモン ごぼう諏訪市 きゅうり原村町 伊那市 アスパラガス塩尻市 北海道タコ青森県 大根 ごぼう にんにくイカ山形県 茨城県小松菜 キャベツ アンデスメロン 白菜 ねぎ クインシーメロン群馬県 きゅうり千葉県 にんじん さつまいも ねぎ さといも かわ山梨県 玉ねぎ もやし さくらんぼ愛知県 赤ピーマン しそ みつば和歌山県 トビウオ広島県 煮干し徳島県 にんじん 高知県しょうが じゃがいも 熊本市 あまなつみかん宮崎県 かぼちゃ鹿児島県 ハマチ アイランドししゃもタイエビカナダ馬肉