





平成28年6月30日 富士見町立富士見中学校

# 、富士見町産の食材が、たくさん届いています!ノ

富士見町も、野菜の収穫が盛んになってきました。毎朝、「ふじみ農村よっちゃばり」の生産者さんをはじめ、 町内のみなさんが新鮮な食材を届けてくれています。よっちゃばりのみなさんは、「生産者の顔が見える(誰が 作っているかわかる)、できるだけ農薬や化学肥料に頼らない安全な食材を子どもたちに食べてほしい!」との 思いでがんばってくれています。

地元でとれる、新鮮でおいしい食材を食べて、暑い夏を乗り切ろう!

|               | 2111   |                     | + / /2          |                                   | #                |          | <b></b>      |          |         |                                |
|---------------|--|---------------------|-----------------|-----------------------------------|------------------|----------|--------------|----------|---------|--------------------------------|
| A.M.          |  |                     | 赤<br>主に身体の組織を作る |                                   | 緑<br>主に身体の調子を整える |          | 黄主に熱や力になる    |          | エネルギー   |                                |
| •             |  | 多定献立                |                 |                                   |                  |          |              |          | たんぱく質   | ひとことメモ                         |
|               |  |                     | 1群              | 2群                                | 3群               | 4群       | 5群           | 6群       | 脂質      | 0 0 0 0 0 0                    |
|               |  |                     | たんぱく質           | 無機質                               | 緑色菜              | その他野菜果物  | 糖質           | 脂質       | 塩分      |                                |
|               |  | 7/1は半夏生(はんげしょう)     | タコ              | 牛乳                                | パセリ              | 玉ねぎ      | ロッペプ         | 無塩バター    | 787kcal |                                |
| 1 1           |  | _1/1は十冬生 (はんり) しょフレ | 大豆              | 生クリーム                             | 小松菜              | 枝豆       | 薄力粉          | 邮車菜      | 101Rcai | 半夏生とは・・・                       |
| 1 1           |  |                     |                 | 脱狀乳                               |                  | キャベツ     | じゃがき         |          | 35.1g   | 「稲の根がタコの足のように四方八方              |
|               |  | 🥽 あやみどりのポタージュ       |                 |                                   |                  | きゅうり     | から揚げ粉        | 米奶油      |         |                                |
|               |  | タコのから揚げ             |                 |                                   |                  | コーン      | 上白糖          | (揚げ曲)    | 31%     | にしっかりと根付きますように。」と              |
| 金             |  |                     |                 |                                   |                  | レモン汁     |              |          |         | 願いを込めて、タコを食べる日です。              |
|               | コッペパン  | <b>小松菜のレモンサラダ</b>   |                 |                                   |                  |          |              |          | 3.0g    | MAN TEREOFICE SEEK SEEKS       |
|               |  |                     |                 |                                   |                  |          |              |          |         |                                |
|               |  |                     | 豚肩肉             | 牛乳                                | にんじん             | 黄ピーマン    | 米            | 金種菜      | 797kcal |                                |
| 14            |  | ○ みそ汁               | 油揚ブ             | 刺梁加火                              | 青梗菜              | がら 白菜    | 発芽玄米         | ごま油      |         | 立沢の植松さんちのセルリー                  |
| •             |  |                     | 絹ごし豆腐           | ヨーグ ルト                            |                  | レモン汁 ねぎ  | かたくり粉        |          | 35,2g   |                                |
|               |  | │                   | みそ              |                                   |                  | えのき玉ねぎ   | 上白糖          |          | 25%     | 富士見町の夏の特産物、セルリーの               |
| 丨月            | ねぎ塩豚丼  | ヨーグルト               | イカ              |                                   |                  | きゅうり     |              |          |         | (有) 「収穫が始まりました!                |
| '             | 10 ℃ 2回11分7丁                                   |                     |                 |                                   |                  | キャベツ 梅   |              |          | 3.1g    | •••                            |
|               |  |                     | 生揚ず             | 牛乳                                | にんじん             | 玉ねぎ      | 米            | 邮車       | 756kcal |                                |
| 5             | Carried Strains                                | かき玉汁                |                 |                                   | ほうれん草            | にんにく     | じゃかいも        |          |         | ピリ辛で食欲アップ!! その1 🕯 📗 🦳          |
| $\mathcal{O}$ | 1 33   | ―― 生揚げのチリソース炒め      |                 |                                   | ピーマン             | しょうが     | かたくり粉        |          | 26.5g   |                                |
|               |  |                     |                 |                                   |                  | ねぎ       | 三温糖          |          | 22%     | 夏になり暑くなると食欲がなくなり               |
|               |  | │  │                |                 |                                   |                  | キャベツ     | 上白糖          |          |         | がち…。辛い食べ物やすっぱい食べ 📗 🏂 💸         |
| 一火            |  | クインシーメロン            |                 |                                   |                  | しょうが     | <b>&amp;</b> |          | 2.9g    |                                |
|               | ご飯   | 7177 747            |                 |                                   |                  | メロン      | <b>6</b>     |          |         | 物には、食欲増進効果があります。               |
|               | The state of                                   |                     | 豚もも肉            | 牛乳                                | にんじん             | ごぼう      | ソフト麺         | ごま油      | 796kcal | 百が与しフェナー                       |
| 16            |  | ── けんちん汁            | イカ              | 干しエビ                              | にら               | 大根 ねぎ    | こんにゃく        | いりごま白    |         | 夏が旬!ズッキーニ                      |
|               | 105 500  |                     | アサリ             | 塩昆布                               |                  | 生したけ     | 薄力粉          |          | 31.3g   | イタリアでは、ズッキーニ                   |
| 1 .           |  | 海鮮チヂミ               | <u>D</u> D      |                                   |                  | キャベツ     | かたくり粉        |          | 19%     | の中だけでなくせた金がる                   |
| 一水            | (0) (0) (0)                                    | ズッキーニの浅漬け           |                 |                                   |                  | ズッキーニ    | 上白糖          |          | 19%     | の実だけでなく花も食べる                   |
| ٦,            | ソフト麺   | ハノイーの洗痕が            |                 |                                   |                  | きゅうり     |              |          | 3.6g    | そうです。今日は浅漬け!                   |
|               |  |                     | 油揚ず             | 牛乳                                | にんじん             | 干ししたけ    | *            | 米サラダ油    | 7001 1  |                                |
|               | 1  | 【七夕献立★彡】            | <u> </u>        | 青のり                               | キヌサヤ             | 干しかんぴょう  | 上白糖          | (揚げ油)    | 796kcal |                                |
| 7             |  |                     | なると             | 10-5                              | オクラ              | 玉ねぎ      | 三温糖          | 4.5.7.2  | 25.6g   |                                |
| - 1           |  | <b>三</b> 天の川汁 笹の葉揚げ | ささかま            |                                   | ほうれん草            | えのき      | そうめん         | いりごま白    | 20.0g   |                                |
|               |  |                     | 凍り豆腐            |                                   |                  | キャベツ     | 薄力粉          |          | 22%     |                                |
| 木             |  | 凍り豆腐のごまあえ           |                 |                                   |                  |          | 型的工作         |          |         |                                |
|               | ちらし寿司  | 七夕ゼリー               |                 |                                   |                  |          | クールゼリーの素     |          | 3.3g    |                                |
|               |  |                     | 豚ももひき肉          | 牛乳                                | にんじん             | にんにく     | 黒糖パン         | 菜種油      |         |                                |
|               |  | <b>クレオパトラのスープ</b>   | かマス             | <del>小</del> 乳<br><del>糸寒</del> 天 | モロヘイヤ            | 玉ねぎ      | 無視ハン<br>薄力粉  | 米性出      | 827kcal | ◀ > ラビゴットソースって、どんなソース?         |
| 8             |  | <b>ラー</b> カマスのフライ   |                 | 11/2/                             | トクト              | きゅうり     | パン粉          | 米奶油      | 36.1g   | ラビゴッド (ravigote) には、           |
|               |  |                     | ロースノム           |                                   | ' ` '            | レタス もやし  | 上白糖          | (揚げ油)    |         |                                |
| ^             |  | ~ラビゴットソースがけ         |                 |                                   |                  | キャベツ     | 101/0        | 0,557.00 | 31%     | フランス語で『元気が出る』と                 |
| 金             | 黒糖パン   | ルバーブドレッシングサラダ       |                 |                                   |                  | ルバーブ     | 7部のル         | 「一フ      | 4.2g    | いう意味があります。                     |
|               | 31141/10                                       | 707-71-0777773      |                 |                                   |                  |          |              |          | 4.Zg    | V 13/6/4/03 03/3 05/3 8        |
|               |  | DOLLATTI WA         | 豚ももひき肉          | 牛乳                                | 青梗菜              | 白菜キムチ    | 米            | ごま油      | 0501    |                                |
|               |  | 2の1リクエスト給食          | 豚もも肉            | 130                               | にんじん             | つぼ漬け     | じゃがき         | いりごま白    | 850kcal | 2の1から全校のみなさんへメッセージ。            |
| 111           |  |                     | 鶏もも肉            |                                   | 10,0070          | えのき      | マカロニ         | 菜種油      | 31.4g   |                                |
| ' '           |  | ABC スープ             | みそ              |                                   |                  | 玉ねぎ コーン  | かたくり粉        | 米サラダ油    | O1.48   | 主食・主菜・汁には肉を入れてスタ               |
| 1 —           |  | 7                   |                 |                                   |                  | にんにく     | 上白糖          | (揚げ油)    | 29%     | ミナUP!サラダは夏の暑さにも負               |
| 丨月            | キムタク   | とりのから揚げ・2つ          |                 |                                   |                  | しょうが     |              | キューヒ゜ーIッ |         |                                |
| '             |  | スティックサラダ            |                 |                                   |                  | きゅうり     |              | グケアマヨ    | 3.3g    | けないさわやかなものにしました。               |
|               | ご飯   |                     |                 |                                   |                  | セルリー     |              |          |         |                                |
|               |  |                     | 絹ごし豆腐           | 牛乳                                | にんじん             | 玉ねぎ      | *            | 中重菜      | 787kcal | <b>◆ 鉄火みそってどんな料理?</b>          |
| 12            | Carried Sold Sold Sold Sold Sold Sold Sold Sol | ―― にら玉汁             | 即               |                                   | 125              | しょうが     | かたくり粉        |          |         | まれたいだっていていています。                |
|               | 1  | なす入り鉄火みそ            | 豚ももひき肉          |                                   | ブロッコリー           | なす       | 三温糖          | 米炉炉油     | 31,2g   | 「鉄火」というのは、「熱した鉄のよう             |
|               |  |                     | みそ              |                                   | ジアクト             | きゅうり     |              | ります。     |         | 赤い」という意味で、赤色の豆みそを              |
| 111           |  | ブロッコリーの土佐あえ         | 花かつお            |                                   |                  | キャベツ     |              |          | 26%     | はことから、このなみがははったと               |
| 火             | ご飯   | ミニトマト・2つ            |                 |                                   |                  |          | <b>&amp;</b> |          | 67      | 使うことから、この名前が付けられた              |
|               |  | \\                  |                 |                                   |                  |          |              |          | 2.7g    | そう。なめみその一種。                    |
|               |  |                     | 豚もも肉            | 牛乳                                | にんじん             | しょうが     | ソフト麺         | 中華菜      | 0E01:1  |                                |
| 10            |  | 戻 ちゃんぽん汁            | かまぼこ            | 塩昆布                               | 55/6             | にんにく     | 上白糖          | ごま油      | 853kcal | <b>乙事の五味ゆき子さんち</b> でとれた、 🔼 🗥   |
| 13            | Contraction of the second                      |                     | アサリ             | チーズ                               |                  | 玉ねぎ筍水煮   | 薄力粉          | いりごま白    | 28.8g   | 大粒でおいいフルーベルーを使った(旬)            |
|               |  | │ │ │ 塩こんぶとチーズのサラダ  | イカ              |                                   |                  | もやし      |              | 米炒油      |         |                                |
| حاد           |  | ブルーベリーマフィン          | 回               |                                   |                  | キャベツ     |              | 湯が曲      | 25%     | 「ブルーベリーマフィン」をいただ               |
| 一水            | ソフト麺   |                     |                 |                                   |                  | きゅうり     |              | 無塩バター    | 2.4g    | きましょう!                         |
|               | ノノト廻   |                     |                 |                                   |                  | ブルーベリー   |              |          |         | 5                              |
| , ,           |  | ご飯・焼肉・ナムル・みそダ       | M 豚もも肉          | 牛乳                                | ほうれん草            | 干しぜんまい   | *            | 菜種油      | 785kcal | ピリ辛で食欲アップ!!その2                 |
| 114           |  |                     | ) 0,70          |                                   | にんじん             | 筍水煮 しめじ  | 三穏当          | いりごま白    |         |                                |
| 1 ' '         |  | しをよく混ぜて食べてね!        | 鶏胸肉             |                                   | こねぎ              | しょうが 玉ねぎ | 上白糖          | ごま油      | 32.2g   | <b>、「「」(か)。 ビビンバとトックは韓国料理。</b> |
|               |  | トック                 |                 |                                   |                  | にんにくすいか  | トック(もち)      |          | 20%     |                                |
| 一木            |  |                     |                 |                                   |                  | 小大豆もやし   |              |          |         | どちらもトーバンジャンやキムチ                |
| 1 ' '         | ビビンバ   | 小玉スイカ               |                 |                                   |                  | 白菜キムチ    |              |          | 3.7g    | などのピリ辛食材が入っています。               |
|               | 1  |                     | ベーコン            | 牛乳                                | トマト              | 玉ねぎ      | かたくり粉        | 菜種油      | 00411   | \                              |
| 1 4 -         |  | 合唱·吹奏楽応援献立          | 90              |                                   | にんじん             | レタス      | 薄力粉          | 米奶油      | 831kcal | 〉 「めざせ金賞」という                   |
| 115           |  |                     | 鶏もも肉            |                                   |                  | キャベツ     | パン粉          | 湯が曲      | 39.3g   | 思いをこめて作ります。                    |
|               |  |                     |                 | 1                                 | 1                |          |              | –        | UU.UE   |                                |

# 今月の給食目標

チキン(金)カツ

コールスロー

レタスとトマトのスープ

# 暑さに負けない食事をしよう!

きゅうり

コーン

‡ューヒ゜ーエッ

グケアマヨ

レッシング

コールスロード



- 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

34%

3.5g

ベリー など



思いをこめて作ります。

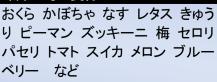
練習の成果が発揮でき

ますように★



丸パン

金



予 定 献 立

|            | 赤     |     |       | 緑       | 黄    | エネルギー | Ī  |   |
|------------|-------|-----|-------|---------|------|-------|----|---|
| 主に身体の組織を作る |       |     | 主に身体の | D調子を整える | 主に熱や | たんぱく質 | l  |   |
|            | 1群    | 2群  | 3群    | 4群      | 5群   | 6群    | 脂質 | l |
|            | たんぱく質 | 無機質 | 经基金单位 | その金属が関サ | 糖質   | 脂質    | 塩分 | l |

ひとことメモ

#### で 学校お休み 海の日 18日(祝)



\*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(801)kcal、たんぱく質 32.8(30)g、脂質 26(25~30)%、塩分 32(3.0)g

イラスト: 少年写真新聞社

# 主な使用食材の産地 6月

よっちゃばり米 おからこんにゃく ほうれん草 美味沢 玉ねぎ ゲリーンリーフ セルリー わわさい サンチュ キャベツ 紫玉ねぎ 米粉 サニーレタス 大根 乙事ささげ豆 もちきび みそ富士見中ルバーフ 茅野市生しいたけ なめこ 諏訪市きゅうり トマト松本市こねき佐久市白菜南牧村白菜飯山市きゅうり飯田市しめじ長野市きゅうり えのき(押が木)えのき ブロッコリ・塩尻市あやみどり明科信州サーモン駒ケ根市小大豆もやし長野県牛肉 豚肉 鶏肉 卵 赤ピーマン 豆腐 大豆北海道大根青森県 ごぼう にんにく 三陸イナ山所県さくらんは群馬県きゅうり トマト 玉ねき茨城県キャベツ 白菜 青梗菜 ねぎ ピーマン 刈り 小松菜 干葉県ねぎ にんじん さつまいも パセリ山梨県 もやし静岡県じゃかいも愛知県青して三重県イワシアサリ高知県しょうがにら広島県煮干し九州キビナゴ佐渡トビウオ香川県玉ねざ佐賀県玉ねざ国内トビウオタイエヒメキシコかぼちゃノルウェーサバカナタ馬肉

ードレッシング





給食で人気だったレシピや、オススメレシピを紹介します。

もう一品ほしい・・・そんな時に作ってみませんか?

※ 材料の量は目安です。特に、調味料はメーカーなどで味が違いますので、 お好みの味になるように加減してくださいね。



# **○●○●** キムチサラダ **●○●○** 今が旬!富士見産のセルリーと相性抜群!!!

====== 材料 4人分 ======

- ・キャベツ
- ・セルリー お好きな野菜 250g ・きゅうり
- 白菜キムチ 40g
- ・とりささみ水煮缶詰 1缶
- ・白いりごま 小さじ1杯
- •砂糖 小さじ1杯
- •酢 小さじ1.5杯
- ・しょうゆ 小さじ1杯

## ======= 作り方 =======

 お好きな野菜を食べやすい大きさに切る。 

② 全ての材料を混ぜる。 ポイント白菜キムチやとりささみ水煮缶詰 の水気を切ってから野菜とあえると、サラダ が水っぽくなりません。

===== 1人分の栄養価 ===== エネルギー41kcal塩分量 0.5g

# ●○●○● 梅肉あえ ●○●○●

梅入りだけど、すっぱすぎないので食べやすい! 夏にオススメのさっぱりとしたサラダです。

# ====== 材料 4人分 ======

- ・キャベツ
- お好きな野菜 250g ・きゅうり
- ・えのきたけ
- かまぼこ 30g
- •梅 10g 砂糖 小さじ1杯

# ・しょうゆ 小さじ1杯

# ====== 作り方 ======

- お好きな野菜などを食べやすい大きさに切る。 例:キャベツ 1cm 幅短冊、きゅうり 半分斜め小口、 えのき 長さ 1/2、かまぼこ 5mm 幅頭
- 梅は種をとり、たたいてペースト状にする。 砂糖、しょうゆを加え、ドレッシングを作る。
- ③ ①と②をあえて完成!

#### ======1人分の栄養価====== エネルギー30kcal ・塩分量 0.6g

# ●○●サバのソース煮●○●

サバのみそ煮のアレンジ。「サバとソースが合う の?」と思うかもしれませんが、これがおいしい!

## ===== 材料 4人分 ======

- サバ 4切
- ・しょうが お好みで
- 砂糖 大さじ2杯
- ・しょうゆ 小さじ2杯 - 煮汁 ウスターソース 大さじ2杯
- 酒 小さじ1.5杯
- ·水 50cc~
- 落としぶた

## ===== 作り方 ======

- しょうがは薄い輪切りにする。
- 煮汁の材料を全て入れて煮立て、皮を上に したサバを入れ、落としぶたをして中火か ら弱火で30分程度煮る。

ポイント 2の後、火を止めて冷ましてから再度 温めて食べると、味がしみておいしいですよ。

====1人分の栄養価=====

エネルギー225kcal ・塩分量 1.1g

#### ○●○● えびの春巻き ●○●○ エビのプリプリがたまらない!!!大人気でした! ====== 材料 10コ分 =======

- むき生えび 300g
- 酒 小さじ2
- キャベツ 120g (葉3~4枚)
- ・たまねぎ 70g (中<らい1/3玉) >具
- ・塩 2g (小さじ1/3杯)
- ・オイスターソース 大さじ 1.5杯

- ・かたくり粉 大さじ2
- ・春巻きの皮 10枚
- 揚げ油 適量

## ====== 作り方 ======

- ① むき生えびに酒をふり、下味をつけておく。
- ② キャベツは 8mm 幅の短冊、たまねぎは薄 いスライスに切り、塩をふって、ザルに上げ て水気を切っておく。
- ③ ①と②とかたくり粉・オイスターソースを混 ぜて具を作る。10等分にする。
- ④ 春巻きの皮に③をのせて巻く。 ポイント皮と具の間に空気を入れるように ふんわりと巻くとパリパリとした食感にな ります。きつく巻かないこと!
- ⑤ 170度くらいの揚げ油に④を入れ、こん がりきつね色になるまで、数分間揚げる。

=====1人分の栄養価====== エネルギー117kcal ・塩分量 0.6g

長野県 富士見中学校IP



毎月の予定献立表は、富士見中のホームページでも見ることができます。学校行事の様子 などもアップされていますので、ぜひご覧ください。http://fkjwww.suwa-ngn.ed.jp/