

# 令和4年度 7月分 学校給食予定献立表(中)

今月の給食目標

衛生に気をつけて食事をしよう

☆鹿児島県の郷土料理  
☆外国料理(ブルガリア)  
☆我が家の自慢献立

☆セレクトデザート



給食回数 11回

宮代町教育委員会

※太字の食材は宮代町産です。

日	曜日	献立名			材 料			栄 養 量		
		主食	飲み物	おかず(主菜・副菜・汁物・その他)	方や煎になるもの [きいろのなかも]	血や肉になるもの [あかいろのなかも]	体の調子を整えるもの [みどりいろのなかも]	エネルギー	たんぱく質	
1	金	地粉うどん	牛乳	ごま味うどんの汁 笹かまぼこの磯辺揚げ 小1~:1こ 小5~:2こ 五目豆	ごむぎ(めん・てんぷらこ) あぶら ごまあぶら さとう ごま こんにゃく	牛乳 ふたにく だいず あぶらあげ こんぶ とりにく のり ささかまぼこ	なげがぎ ごまつな ごぼう にんじん ほししいたけ れんこん なす えのきだけ	小 中	652 855	30.0 38.0
4	月	ご飯	牛乳	☆我が家の自慢献立☆ さばのピリ辛焼き なすとピーマンのみそ炒め 根菜汁	ごま あぶら さとう ごま さといも てんぷら	牛乳 さば ふたにく あつあげ みそ	たまねぎ なす ごまつな だいこん にんじん ごぼう パプリカ(赤・黄) なげがぎ ピーマン		694 878	29.5 36.6
5	火	芽芽玄米ご飯	牛乳	若どりのマリネ風 1人2こ 磯香あえ(のり・しょうゆ) 冬瓜とかぼちゃのみそ汁	ごま はつがげんまい さとう てんぷら あぶら	牛乳 とりにく のり みそ あぶらあげ	にんじん ピーマン たまねぎ ごまつな もやし なげがぎ とうもろこし かぼちゃ みょうが とうがん		707 896	26.9 33.2
⑥	水	黒パン	コーヒーマル	☆ブルガリア料理☆ ブルガリア風ムサカ ショブスカサラダ(カッテージチーズ・ドレッシング) チキンスープ	ごむぎ(パン) オリーブオイル さとう ベシヤメルソース じゃがいも イタリアンドレッシング	コーヒーマルク ヨーグルト チーズ ふたにく とりにく いんげんまめ カッテージチーズ	にんじん たまねぎ エリンギ セロリ パセリ きゃうり えだまめ とうもろこし トマト キャベツ ミニトマト パプリカ(赤)		667 821	26.9 32.0
⑦	木	こぎつねご飯	牛乳	☆セレクト献立☆ 星型コロッケ(ソース) 小1~:1こ 小5~:2こ 七汁 七たフルーツポンチ	ごま あぶら さとう じゃがいも ごむぎ(ばんこ・めん・ふ)	牛乳 とりにく あぶらあげ	しょうが にんじん ほししいたけ オクラ えだまめ なげがぎ ナタデココ おうとう パイン りんご みかん オレンジジュース		663 861	23.3 29.7
⑧	金	麦ご飯	牛乳	ふた丼の具 切り干し大根のごま酢あえ(手作りごまだれ) 冷奴(しょうゆ)	ごま むぎ ごま さとう あぶら じゃがいも しらたき	牛乳 ふたにく こうやどうふ どうふ かまぼこ	にんじん たまねぎ ごぼう えだまめ なげがぎ しめじ れんこん キャベツ もやし きりぼしだいこん		691 866	32.9 39.6
⑩	月	きな粉揚げパン (きな粉パウダー)	牛乳	チリコンカン ワントンスープ	ごむぎ(パン・ワントン) さとう あぶら じゃがいも てんぷら オリーブオイル アーモンド	牛乳 ふたにく とりにく きなこ だいず いんげんまめ	にんじん にんにく トマト たまねぎ だけのこ とうもろこし しょうが なげがぎ チンゲンサイ		586 734	23.4 28.9
12	火	さつますもじ (卵・のり)	牛乳	☆鹿児島県の郷土料理☆ きびなごのかりかり揚げ 小1~:2本 小4~:3本 キャベツときゅうりの即席漬 さつま汁	ごま さとう ごま こんにゃく あぶら さつまいも てんぷら(ころも) こめこ(ころも) じゃがいも(ころも)	牛乳 きびなご とりにく こんぶ たまご のり みそ さつまあげ かまぼこ	ほししいたけ にんじん だけのこ キャベツ なげがぎ しょうが きゃうり えだまめ ごぼう だいこん		599 764	25.5 31.6
13	水	クロワッサン	牛乳	コーンとマカロニのグラタン ポテトサラダ(ツナ・ドレッシング) 大麦入りミネストローネ	ごむぎ(パン・マカロニ) バター むぎ じゃがいも フレンチドレッシング あぶら オリーブオイル ベシヤメルソース	牛乳 ツナ とりにく ベーコン ヨーグルト チーズ スキムミルク	キャベツ にんじん たまねぎ とうもろこし セロリ パセリ にんにく パプリカ(赤・黄) トマト きゃうり えだまめ エリンギ		773 701	30.0 23.3
14	木	麦ご飯	牛乳	夏野菜カレー 卵入りサラダ(卵・ドレッシング) 冷凍みかん	ごま むぎ あぶら じゃがいも カレーパウダー ちゅうかドレッシング	牛乳 とりにく たまご スキムミルク	しょうが にんにく にんじん たまねぎ なす ヤングコーン かぼちゃ トマト キャベツ アップルソース(カレー) ごまつな スキニーニ きゃうり みかん		880	28.9
15	金	中華めん	牛乳	☆セレクトデザート☆ ジャージャーめんの肉みそ えびシューマイ 小:2こ 中:3こ ナムル(手作りだれ) セレクトデザート	ごむぎ(めん・シューマイ) ごま さとう てんぷら ごまあぶら デザート(はちみつ・米粉・おろし・生卵・小麦)	牛乳 ふたにく みそ えび すりみ デザート(豆乳・卵・乳)	なげがぎ もやし ごまつな だけのこ にんにく しょうが にんじん ほししいたけ えだまめ たまねぎ キャベツ デザート(レモン・シークワーサー)		734 910	29.0 36.6
*日付がOで囲んである日は、スプーンを出します。 給食回数 11回 材料入荷の都合により、多少献立の変更があります。 ☆給食の献立の画像は宮代町公式ホームページ[ツイッター](左下)でご覧ください。☆							学校給食 摂取基準	6~7才 8~9才 10~11才 12~15才	530 650 780 830	20.0 26.8 28.0 34.3
							今月の平均栄養量 《小学校》	664	26.8	
							今月の平均栄養量 《中学校》	840	33.2	

## 令和4年度1学期平均栄養量

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	ナトリウム(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)	亜鉛(mg)	ビタミンA(μgRE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	
小学校	基準量	650	26.8	18.0	2.0未満	350	3.0	2.0	170	0.40	0.40	20	5.0
	摂取栄養量	663	27.5	20.3	3.2	358	2.3	3.5	317	0.57	0.53	32	4.6
中学校	基準量	830	34.3	23.0	2.5未満	450	4.0	3.0	300	0.50	0.60	30	6.5
	摂取栄養量	822	33.1	23.8	3.8	397	2.8	4.2	369	0.71	0.59	37	5.7



7月7日は七夕です。7日(木)は七夕献立!!  
七夕の夜に雨が降ると、織姫と彦星は会えないと  
言われる地域もあれば、雨でもふたりは出会える、  
雨は織姫のうれし涙だとはいえられている地域  
もあるようです。

【七夕汁】  
切ると星の形になる「オクラ」と星型の「ふ」、  
そうめんを入れた汁です。お椀の中に、  
小さな天の川を作ります。

【七夕フルーツポンチ】  
みなさんに大人気のフルーツポンチに、  
星の形をしたナタデココを入れ、  
星をちりばめます。

### ☆我が家の自慢献立☆ 4日(月)

【なすとピーマンの味噌炒め】  
百間小学校 4年松島穂乃実さんのご家族からご応募いただいた我が家の自慢献立です。『ピーマンが苦手な子のために、やや小さめに切ります。』とコメントをいただきました。

15日金

### ☆セレクトデザート☆

- ・はちみつレモンゼリー
- ・お米deシークワーサータルト  
【乳・卵・小麦不使用】
- ・ととやき(チョコ)

みなさんはどれを  
選びましたか?

### ◆ブルガリア料理◆ 6日(水)

【ムサカ】  
ブルガリアの代表的な家庭料理。じゃがいもと豚ひき肉、  
玉ねぎをトマト味で煮込み、その上にヨーグルトソースと  
チーズをかけて焼きます。

【ショブスカサラダ】  
ブルガリアを代表する、羊の乳から作られた塩漬の  
真っ白なチーズ「シレネ」がたっぷりかかったサラダです。  
給食では、カッテージチーズを使って、作ります。

### おしらせ

#### 中学生の牛乳飲料量の変更について

中学生は1人分の摂取量を200mL  
から250mLに変更します。  
9月30日までです。  
牛乳は大切な栄養源です。  
残さずに飲みましょう。



### ☆鹿児島県の郷土料理☆ 12日(火)

#### 【さつますもじ】

鹿児島県ではちらし寿司のことを『すもじ』といいます。季節の食  
材と、細かく切ったさつまあげやかまぼこを、ご飯に混ぜて作りま  
す。給食では、ちらし寿司の上に、錦糸卵と刻みのりをトッピング  
して食べます。

#### 【さつま汁】

とり肉を使った具だくさんみそ汁のこと。江戸時代、盛んに行わ  
れていた闘鶏で、負けた鶏を兵衛が野菜と一緒に煮込んで食べ  
たのが始まりといわれています。