

令和6年 7月分

# 学校給食こんだて表

〔大手町小学校〕上越市教育委員会

7月は夏野菜を使ったメニューが登場します。ピーマンやナス、かぼちゃなど「苦手だな」と思う夏野菜も、調理や味付け次第でおいしく食べられるかもしれません。給食を味わいながら、おいしい食べ方をいっしょに考えていきましょう!  
(栄養教諭 中野裕美)



上越市食育推進キャラクター  
「もくもくジョッピー」

日	曜	献立名		使用材料名			エネルギー Kcal	たんぱく質 g	一口メモ	
		主食	飲み物	おかず	血や肉になるもの	熱や力になるもの				体の調子を整えるもの
1	月	ごはん 	牛乳 	にくだんごのすぶたふう ちゅうかあえ メンマのスープ	牛乳 鶏肉 豚肉 大豆たんぱく わかめ 豆腐	ごはん さとう なたね油 じゃがいも 米油 でんぷん ごま油	たまねぎ にんにく しょうが にんじん ピーマン キャベツ ほうれん草 メンマ 長ねぎ	646	22.2	肉団子の酢豚風は、ピーマンやにんじんを入れて、見た目も彩りよく作ります。酢とケチャップで、暑い時期でも食べやすい味付けです。
2	火	ごはん 	牛乳 	だしまきたまごの しょうがじょうゆがけ ごまおひたし 夏ののっぺいじる	牛乳 卵 ちくわ 厚揚げ	ごはん さとう でんぷん なたね油 ごま じゃがいも	しょうが ブロッコリー キャベツ にんじん 干しいた こんにゃく とうがん さやいんげん	607	23.0	夏ののっぺい汁は、冬瓜を入れます。冬瓜は貯蔵性が高く、冬まで保存できるため、冬という漢字を使いますが、夏が旬の野菜です。
3	水	ごはん 	牛乳 	さけのしおこうじやき あつあげときりぼしだいこんの うまからいため おくらとかぼちゃのみそしる	牛乳 さけ ベーコン 厚揚げ 油揚げ みそ	ごはん 米油 さとう	にんじん 切干大根 たまねぎ オクラ かぼちゃ	632	29.4	おくらのネバネバの正体は食物せんいです。ゆでて和え物にしたり、納豆に加えてもおいしいです。
4	木	ごはん 	牛乳 	<b>【食育の日こんだて 沖縄県】</b> セルフのもずくツナそぼろどん ローストポテト たまごいり うちなーみそしる	牛乳 ツナ 大豆 もずく 豚肉 豆腐 卵 みそ	ごはん 米油 さとう でんぷん じゃがいも	にんじん たまねぎ ピーマン しょうが しめじ 小松菜 葉ねぎ	662	25.5	 沖縄県の学校給食で食べられている「もずくそぼろ丼」と、食堂の定番メニュー、具だくさんの「うちなーみそ汁」を味わいましょう。
5	金	ごはん 	牛乳 	<b>【七夕こんだて】</b> 星のハンバーグ きらきら天の川ソース コールスローサラダ そうめんじる たなばたゼリー	牛乳 鶏肉 豚肉 大豆たんぱく かまぼこ	ごはん さとう 米油 でんぷん そうめん 水あめ	たまねぎ にんにく しょうが にんじん 黄ピーマン キャベツ きゅうり コーン えのきたけ ひゅうがなつ	628	20.5	7月7日の七夕にちなみ、星や天の川をイメージした献立です。願い事を思い浮かべながらいただきます。
8	月	ごはん 	牛乳 	のりのつくだに あげコーンしゅうまい じゃがいもとズッキーニのソテー トマトとたまごのスープ	のり 牛乳 たら 豆腐 大豆たんぱく ベーコン 小麦たんぱく 卵 糸かまぼこ	ごはん 水あめ さとう パン粉 小麦粉 ラード 米油 でんぷん じゃがいも	コーン にんじん キャベツ ズッキーニ たまねぎ えのきたけ トマト 長ねぎ	608	19.8	ズッキーニは、別名「つるなしかぼちゃ」とも呼ばれます。味や栄養面は、きゅうりに似ています。油との相性がよく、炒め物や揚げ物にするとおいしいです。
9	火	こめこのこくとうパン 	牛乳 	なすとペンネの豆乳シュレッドやき フレンチサラダ ウィンナーのスープ	牛乳 ツナ 豆乳シュレッド ウィンナー	こめ粉パン 黒さとう 米油 ペンネ じゃがいも	にんにく たまねぎ なす トマト コーン キャベツ きゅうり にんじん エリンギ パセリ	630	23.6	新潟県はナスの産地で、各地でいろいろな種類のナスが栽培されています。他の野菜と違って、生で食べるには歯切れが悪く、青臭みもあるため、苦手な子供が多いです。おいしく食べられるように工夫したメニューをお楽しみに!
10	水	ゆでちゅうかめん 	牛乳 	わかめラーメン いわしのカリカリやき きゅうりともやしのごまナムル	牛乳 豚肉 なると わかめ いわし	中華めん ごま油 さとう 水あめ 玄米 じゃがいも でんぷん 米粉パン粉 なたね油 パーム油 米油 ごま	メンマ にんにく しょうが にんじん たまねぎ 長ねぎ きゅうり もやし	669	29.0	きゅうりを収穫しないので、そのまま大きく育てると黄色になります。そのため、名前が「きいろのうり」から「きゅうり」と付いたと言われています。

日	曜	献立名		使用材料名			エネルギー Kcal	たんぱく質 g	一口メモ	
		主食	飲み物	おかず	血や肉になるもの	熱や力になるもの				体の調子を整えるもの
11	木	ごはん 	牛乳 	セルフのタコライス あおだいずのマヨサラダ なすのカレースープ	牛乳 豚肉 大豆 青大豆 ベーコン	ごはん 米油 さとう ハイグ マネーズ カレールウ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ コーン ほうれん草 なす	608	23.3	タコライスは、沖縄県発祥の料理です。メキシコ料理のタコスをご飯にのせて食べる料理です。海を泳ぐタコが入っているわけではありません。
12	金	ごはん 	牛乳 	【 <b>ぼうはん</b> の日こんだて】 いかのしおからあげ こんぶあえ 冬瓜入りとんじる  たすけー!!	牛乳 いか こんぶ 豚肉 豆腐 みそ	ごはん さとう でんぷん 小麦粉 米油 ごま油 じゃがいも	にんにく もやし キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ とうがん こんにゃく	639	28.2	7月12日は「上越市防犯の日」です。防犯の合言葉「いかのおすし」にちなんで、いか料理を食べながら、いざという時の対応を覚えましょう。
16	火	ごはん 	牛乳 	さばのこうみやき ゆかりあえ じゃがいものみそしる	牛乳 さば 豆腐 わかめ みそ	ごはん ごま油 じゃがいも	しょうが 長ねぎ キャベツ きゅうり にんじん 赤じそ	599	25.4	私たちは「食事」から、生きるために必要なエネルギーや栄養素を取り入れています。必要な栄養素を必要な量、しっかりと食べることが大切です。
17	水	ソフトめん 	牛乳 	ジャージャーめん くきわかめサラダ	牛乳 豚肉 大豆 みそ くきわかめ	ソフトめん 米油 でんぷん ごま油 ごま	しょうが にんにく にんじん たまねぎ 干しいたけ エリンギ たけのこ にら きゅうり もやし	621	29.0	ケーキやジュースだけでも必要なエネルギーをとることはできますが、体に必要な栄養素すべてをとることはできません。子供のころから、様々な種類の食材を食べられるようになるといいですね。
18	木	むぎごはん 	牛乳 	【 <b>ふるさとこんだて</b> 】 なつやさいかレー こんにゃくサラダ 上越のおいしいえだまめ	牛乳 豚肉	ごはん 大麦 米油 じゃがいも カレールウ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん かぼちゃ なす トマト キャベツ きゅうり こんにゃく コーン えだまめ	653	20.4	毎年大好評！上越野菜「枝豆」の登場です。上越でとれたおいしい枝豆をいただきます。さや付きのまま新鮮な枝豆を納品していただき、塩ゆでします。
19	金	ごはん 	牛乳 	あつあげのチリソースがけ にんじんしりしり いわしのつみれじる	牛乳 厚揚げ ツナ いわし たら 打ち豆 大豆 みそ	ごはん ごま油 さとう 米油 なたね油 でんぷん	しょうが 長ねぎ にんじん もやし えのきたけ たまねぎ	650	27.3	「にんじんしりしり」は、沖縄県の郷土料理で、100年前から食べられているそうです。「しりしり」とは、沖縄の方言で「せん切り」という意味です。
22	月	ごはん 	牛乳 	たらとこうやどうふのあげに やみつぎごまきゅうり ごもくみそしる	牛乳 たら 高野豆腐 青のり 油揚げ みそ	ごはん でんぷん コーン 米粉 米油 さとう ごま油 ごま じゃがいも	きゅうり キャベツ にんにく にんじん たまねぎ ほうれん草	647	24.3	きゅうりは水分が多く、最もエネルギーが低い野菜としてギネス記録に認定されています。食べると水分補給ができ、体を冷やしてくれます。
23	火	ごはん 	牛乳 	チンジャオロースー ガーリックポテト ちゅうかスープ	牛乳 豚肉 豆腐 糸かまぼこ	ごはん 米油 さとう でんぷん じゃがいも オリーブ油 ごま油	しょうが たけのこ ピーマン 赤ピーマン しらたき にんにく にんじん たまねぎ 長ねぎ	608	22.8	ピーマンは、油で炒めたり、サッとゆでたりすると苦味が和らぎます。チンジャオロースーならピーマンが食べられる！という人も多いのではないのでしょうか。
24	水	むぎごはん 	牛乳 	ハヤシライス ひじきサラダ	牛乳 豚肉 ひじき	ごはん 大麦 米油 じゃがいも ハヤシルウ さとう	にんにく しょうが にんじん たまねぎ エリンギ トマト キャベツ コーン	639	20.1	熱中症対策には水分補給も大切ですが、1日3食、しっかりと食べることも重要です。甘い飲み物を飲み過ぎて、食事が十分に食べられない、ということがないように気をつけて、夏休みも元気に過ごしましょう。

一食平均エネルギー：632 Kcal たんぱく質：24.3 g 脂質：17.6 g 食塩：1.9 g

\*献立は、食材料の入荷状況や0157・ノロウイルス対策等のため変更する場合があります。