

令和2年7・8月分 小・中学校給食予定献立表



食物のからだの中での3つの働き (○黄のなかま…熱や力になるもの ●赤のなかま…血、肉、骨を作るもの ●緑のなかま…体の調子をよくするもの)

東根市学校給食センター

| 日(曜日) | ○主食 | お か ず | 小学校の熱量 中学校の熱量 |
|--------|----------|--|------------------|
| 7月1(水) | ごはん | 焼魚(○ほっけ しお) からしあえ(●キャベツ ●もやし ●ほうれんそう ●にんじん しょうゆ こながらし ○さとう) 鶏だんご汁(○とりにくだんご ●だいこん ●ぶなしめじ ●ごぼう ●ねぎ ●しょうが ○さば・イワシぶし ○みそ) | 544 648 |
| 2(木) | むぎごはん | 豚丼の具(○ぶたにく ●しょうが さけ しょうゆ ○あぶら ●たまねぎ ●にんじん ●つきこんにやく ●グリーンピース ○さとう ○かたくりこ) 中華あえ(○はるさめ ●キャベツ ●もやし ●きゅうり ●にんじん ●コーン しょうゆ す ○あぶら ○さとう しお こしょう) デザート(○いちごのジュレ) ……4月に入学お祝いとして食べてもらおうと思っていたデザートです。 頑張るみんなに、華あれ! | 660 787 |
| 3(金) | むぎごはん | ハヤシライス(○ぶたにく ○じゃがいも ●たまねぎ ●にんじん ●にんにく ○あぶら ●マッシュルーム ●グリーンピース ハヤシルー トマトケチャップ ●トマトピューレ しお げんえんちゅうのうソース ○さとう げんえんやさいパイオン) 海藻サラダ(○かいそうミックス ●キャベツ ●もやし ●きゅうり ●あかピーマン ●きピーマン しょうゆ す ○あぶら ○さとう しお こしょう) デザート(○鉄分入りはちみつゼリー) | 771 913 |
| 6(月) | ごはん | えびシューマイ(○えびシューマイ) ……小学校 小2ケ、中学校 大2ケ じゃがいものきんぴら(○ぶたにく ○じゃがいも ●ごぼう ●にんじん ●ピーマン ●つきこんにやく ○あぶら しょうゆ ○さとう さけ いちみつとうがらし) 春雨スープ(○はるさめ ●とりにく ●にんじん ●チンゲンサイ ●ねぎ げんえんとりがらすープ しょうゆ さけ しお こしょう) | 603 742 |
| 7(火) | ごはん | ハンバーグ(○国産の鶏肉と豚肉を使ったハンバーグ) ポテトサラダ(○じゃがいも ●きゅうり ●あかピーマン ●コーン ●えだまめ ○ノンエッグマヨネーズ ○あぶら す しお ○さとう こしょう) 五目汁(○なまあげ ●だいこん ●にんじん ●ごぼう ●こんにやく ●ねぎ ○さば・イワシぶし ○みそ) | 662 804 |
| 8(水) | むぎごはん | 納豆(○けんさんだいなづな) ……減塩小袋しょうゆ ツナフレックあえ(○ツナ ●キャベツ ●もやし ●きゅうり ●にんじん ●コーン しょうゆ) いも団子汁(○いもだんご ●とりにく ●あぶらあげ ●にんじん ●ごぼう ●ほししいたけ ●ねぎ ○さば・イワシぶし しょうゆ しお さけ) | 662 799 |
| 9(木) | ごはん | 豚肉と麩の野菜あえ(○ぶたにく ●しょうが しょうゆ さけ ○やきふ ○かたくりこ ○あぶら ●たけのこ ●にんじん ●あおだいず みりん ○さとう) おひたし(●キャベツ ●もやし ●こまつな ●にんじん しょうゆ ○さとう) あさり汁(●たまねぎ ●あさり ●えのきたけ ●わかめ ○さば・イワシぶし ○みそ) | 665 799 |
| 10(金) | ごはん | いわしの梅煮(○いわしうめ) メンマ炒め煮(○ぶたにく ●メンマ ●にんじん ●つきこんにやく ●ピーマン ○あぶら しょうゆ げんえんとりがらすープ さけ みりん ○さとう ○しろいりごま) キャベツのみそ汁(●キャベツ ●なまあげ ●ぶなしめじ ○さば・イワシぶし ○みそ) | 617 740 |
| 13(月) | ごはん | 焼きようざ(○ぎょうざ) ……小学校 小2ケ、中学校 大2ケ あさづけ(●キャベツ ●だいこん ●きゅうり ●にんじん ●しょうが しお) マーボー豆腐(○豆腐 ●とりにく ●たまねぎ ●にんじん ●ねぎ ●にんにく ●しょうが ○あぶら ●えだまめ しょうゆ ○みそ げんえんとりがらすープ トウバンジャン さけ ○かたくりこ) | 654 794 |
| 14(火) | ごはん | 豚肉シューマイ(○ぶたにくシューマイ) ……小学校 小2ケ、中学校 大2ケ 豆まめサラダ(○あおだいず ●キャベツ ●きゅうり ●あかピーマン ●きピーマン ○あぶら す しょうゆ しお ○さとう こしょう) ミネストローネ(○とりにく ○じゃがいも ●たまねぎ ●にんじん ●セロリ ●パセリ ●ホールトマト げんえんやさいパイオン しお こしょう) | 672 774 |
| 15(水) | ごはん | かつおフライ(○かつおフライ ○あぶら) ……小袋減塩ソース 切干大根の煮物(●きりぼしだいこん ●とりにく ●にんじん ●つきこんにやく ●ほししいたけ ●えだまめ ○あぶら しょうゆ ○さとう みりん さけ) えのきのみそ汁(○えのきたけ ●なまあげ ●たまねぎ ○さば・イワシぶし ○みそ) | 667 804 |
| 16(木) | ごはん | 野菜コロケ(○やさいコロケ ○あぶら) ホイコーロー(○ぶたにく しお こしょう ●キャベツ ●たけのこ ●たまねぎ ●にんじん ●ピーマン ●コーン ●にんにく ●しょうが ○あぶら ○みそ げんえんとりがらすープ ○さとう さけ しょうゆ ○かたくりこ) わかめスープ(○わかめ ●とうふ ●ぶなしめじ ●ねぎ げんえんとりがらすープ しょうゆ さけ こしょう) | 703 840 |
| 17(金) | むぎごはん | ポークカレー(○ぶたにく ○じゃがいも ●たまねぎ ●にんじん ●グリーンピース ●にんにく ○あぶら カレールウ ケチャップ げんえんちゅうのうソース カレーこ) ツナサラダ(○ツナ ●キャベツ ●きゅうり ●きピーマン ●あかピーマン あおじそノンオイルドレッシング) デザート(○国産みかんゼリー) | 702 842 |
| 20(月) | ごはん | 鶏肉の朝鮮焼き(○とりにく ●しょうが ●にんにく しょうゆ ○さとう ○ごまあぶら いちみつとうがらし ○しろいりごま) ごぼうサラダ(○ツナ ●ごぼう ●キャベツ ●きゅうり ●にんじん ○ノンエッグマヨネーズ ○あぶら す ○さとう しょうゆ こしょう) 豆腐のみそ汁(○とうふ ●ぶなしめじ ●ねぎ ○さば・イワシぶし ○みそ) | 668 806 |
| 21(火) | 米粉入りソフト麺 | ささかまのいそべ揚げ(○ささかま ○あおのり ○はくりきこ ○あぶら) すりごまあえ(●キャベツ ●もやし ●きゅうり ●にんじん ○しろすりごま しょうゆ ○さとう みりん しお) とりうどんスープ(○とりにく ●あぶらあげ ●ほししいたけ ●ごぼう ●ねぎ ○さば・イワシぶし しょうゆ さけ しお こしょう) | 651 922 |
| 22(水) | ごはん | さばのみそ煮(○さばのみそ) ナムル(○はるさめ ●もやし ●ほうれんそう ●にんじん ●コーン しょうゆ ○あぶら す ○さとう しお こしょう) 麩汁(○やきふ ●たまねぎ ●えのきたけ ●こまつな ○さば・イワシぶし しょうゆ しお さけ) | 637 781 |
| 27(月) | ごはん | 焼魚(○ぎんざけ しお) 野菜ソテー(○ぶたにく ●キャベツ ●たけのこ ●にんじん ●ピーマン ●コーン ●にんにく ●しょうが ○あぶら げんえんやさいパイオン しょうゆ しお こしょう) 小松菜のみそ汁(●こまつな ●なまあげ ●たまねぎ ○さば・イワシぶし ○みそ) | 641 765 |
| 28(火) | ごはん | ポテトと米のささみカツ(○ポテトとこめのささみカツ ○あぶら) ……小袋減塩ソース コールスローサラダ(●キャベツ ●きゅうり ●にんじん ●コーン ○フレンチドレッシング こしょう) 洋風豆腐スープ(○とうふ ○にくだんご ●はくさい ●たまねぎ ●にんじん ●パセリ げんえんやさいパイオン しょうゆ しお こしょう) | 645 744 |
| 29(水) | むぎごはん | ロースカツ(○ぶたロースカツ ○あぶら) 豆入りキーマカレー(○ミックスビーンズ ●とりにく ●たまねぎ ●にんじん ○あぶら ●にんにく ●しょうが げんえんちゅうのうソース トマトケチャップ さとう しお) フルーツナタデココ(○国産ナタデココ ○はちみつレモンゼリー ●みかんかんづめ ●パイナップルかんづめ ●ももかんづめ) | 814 1016 |
| 30(木) | ごはん | 豆腐ハンバーグのあんかけ(○とうふハンバーグ しょうゆ みりん さけ ○さとう ○かたくりこ) あさり入りひじきの炒め煮(○ひじき ●あさり ○ぶたひきに ●つきこんにやく ●にんじん ●ピーマン ○あぶら しょうゆ ○さとう みりん さけ) もやしのみそ汁(●もやし ●キャベツ ●あぶらあげ ○さば・イワシぶし ○みそ) | 603 719 |
| 31(金) | ごはん | カボチャひき肉フライ(○国産カボチャひき肉フライ ○あぶら) ……小袋減塩ソース シャキシャキサラダ(○じゃがいも ●かいそうミックス ●きゅうり ●かんでん ●にんじん ○あぶら す しょうゆ ○さとう しお こしょう) 玉ねぎのみそ汁(●たまねぎ ●あぶらあげ ●えのきたけ ○さば・イワシぶし ○みそ) | 633 788 |

| 日(曜日) | ○主食 | お か ず | 小学校の熱量 中学校の熱量 |
|---------|----------|---|------------------|
| 8月18(火) | ごはん | えびシューマイ(○えびシューマイ) ……小学校 小2ケ、中学校 大2ケ カラフルチンジャオ(○ぶたにく しょうゆ さけ ○さとう ●たまねぎ ●もやし ●ピーマン ●あかピーマン ●きピーマン ●にんにく ●しょうが ○あぶら オイスターソース しょうゆ げんえんとりがらすープ さけ ○かたくりこ) 春雨スープ(○はるさめ ●にんじん ●チンゲンサイ ●ねぎ ●ほししいたけ ●わかめ げんえんとりがらすープ しょうゆ さけ しお こしょう) | 611 753 |
| 19(水) | ごはん | 豚肉と麩の南蛮ソース(○ぶたにく ●しょうが ●にんにく しょうゆ さけ ○やきふ ○かたくりこ ○あぶら ●にら ●ねぎ す しょうゆ ○さとう いちみつとうがらし) わさびあえ(●もやし ●きゅうり ●キャベツ しょうゆ す ○あぶら しお こなわさび) 五目汁(○なまあげ ●だいこん ●にんじん ●ごぼう ●こんにやく ●ねぎ ○さば・イワシぶし ○みそ) | 691 833 |
| 20(木) | ごはん | さばのレモン焼き(○さば) 中華風塩昆布漬(●だいこん ●キャベツ ●きゅうり ●あかピーマン ○しおごま しょうゆ す ○さとう しお ○ごまあぶら ○しろいりごま) 玉ねぎのみそ汁(●たまねぎ ●あぶらあげ ●わかめ ●えのきたけ ○さば・イワシぶし ○みそ) | 562 670 |
| 21(金) | むぎごはん | イカ米粉フライ(○イカ米粉フライ ○あぶら) ハヤシライス(○ぶたにく ●とりレバー ○じゃがいも ●たまねぎ ●にんじん ●にんにく ○あぶら ●マッシュルーム ●グリーンピース ハヤシルー トマトケチャップ ●トマトピューレ げんえんちゅうのうソース しお ○さとう げんえんやさいパイオン) フルーツカクテル(○カクテルゼリー ●みかんかんづめ ●パイナップルかんづめ ●ももかんづめ) | 801 951 |
| 24(月) | ごはん | 焼魚(○ぎんざけ しお) 野菜ソテー(○ぶたにく ●キャベツ ●たけのこ ●にんじん ●ピーマン ●コーン ●にんにく ●しょうが ○あぶら げんえんやさいパイオン しょうゆ しお こしょう) えのきのみそ汁(●えのきたけ ●なまあげ ●たまねぎ ○さば・イワシぶし ○みそ) | 649 773 |
| 25(火) | 米粉入りソフト麺 | 春巻(○はるまき ○あぶら) あさづけ(●キャベツ ●だいこん ●きゅうり ●にんじん ●しょうが しお) 和風うどんスープ(○あぶらあげ ●にんじん ●ごぼう ●ほししいたけ ●ねぎ しょうゆ しお さけ みりん ○さば・イワシぶし) | 657 921 |
| 26(水) | むぎごはん | 山形牛丼(○ぎょうにく さけ ●しょうゆ ●しょうが にんにく ○あぶら ●たまねぎ ●つきこんにやく ●グリーンピース さけ みりん ○さとう) わかめのみそ汁(○わかめ ●あぶらあげ ●ぶなしめじ ●ねぎ ○さば・イワシぶし ○みそ) デザート(○青りんごゼリー) ……業者が直接学校に配達します。 | 638 765 |
| 27(木) | ごはん | さんまオレンジ煮(○さんまオレンジに) しょうがあえ(●キャベツ ●もやし ●こまつな ●にんじん ●しょうが しょうゆ) 豚汁(○ぶたにく ○じゃがいも ●だいこん ●にんじん ●こんにやく ●ごぼう ●ねぎ ○さば・イワシぶし ○みそ) | 799 962 |
| 28(金) | むぎごはん | あじフリッター(○あじフリッター ○あぶら) ……2ケ 夏野菜カレー(○ぶたにく ○じゃがいも ●たまねぎ ●かぼちゃ ●なす ●ピーマン ●しょうが ●にんにく ○あぶら カレールウ トマトケチャップ げんえんちゅうのうソース カレーこ) カラフルサラダ(●キャベツ ●きゅうり ●コーン ●あかピーマン ○あぶら す しお こしょう ○さとう) | 789 941 |
| 31(月) | ごはん | 照焼きハンバーグ(○国産の鶏肉と豚肉を使ったハンバーグ しょうゆ さけ ○さとう みりん ○かたくりこ) ザワークラウト風サラダ(●キャベツ ●きゅうり ●あかピーマン ●コーン ○あぶら す しお ○さとう こしょう) トマトスープ(○とりにく ○じゃがいも ●にんじん ●たまねぎ ●ホールトマト ●ぶなしめじ ●パセリ げんえんやさいパイオン しお こしょう ○さとう) | 653 796 |

7・8月 ~暑さに負けない食事をしよう~

～いただきます、夏野菜パワー！～栄養満点夏野菜！

みんなはどれくらい知っているかな？暑い夏は、食欲がおとろえたり、からだがだるくなったり、水分不足による「熱中症」にかかったりします。そんな時、トマトやナス、カボチャのような夏野菜をたっぷり食べると、元気になります。そのワケは、

- ① 夏野菜には水分がたくさん！
- ② 明るい色の野菜は、ビタミンなど栄養満点！
- ③ 夏にとれる野菜は暑さに強い！

この三つのパワーのおかげです。1日3回の食事をしっかりとって暑さに負けない体を作りましょう。

7・8月の献立から

7月6日(月)～10日(金) 地産地消ウィーク
8月24日(月)～28日(金) 地産地消ウィーク
26日(水) 山形牛丼…みんなに元気になってほしくて、東根市が特別においしい牛肉を提供してくれたよ。

7・8月の地産地消

東根産…米「はえぬぎ」
山形県産…牛肉(8月26日)、きゅうり、もやし、こまつな、ほうれんそう、ぶなしめじ、えのきたけ、牛乳、もも、あおだいず、大豆加工品(豆腐、生揚げ、油揚げ、納豆)、なす、豚肉(8月)

