

令和6年7月



学校給食献立予定表



ときがわ町学校給食センター

日	曜日	献立名			おもな食材名		
		主食	飲み物	おかず	(赤)体をつくるもの	(黄)熱や力になるもの	(緑)体の調子を整えるもの
1	月	ごはん	牛乳	こまつなのみそ汁 アジフライ 切り干し大根の炒り煮	ぎゅうにゅう あぶらあげ ときがわみそ アジフライ とりにく さつまあげ	ごはん あぶら さとう	たまねぎ えのきたけ こまつな ねぎ ほししいたけ にんじん きりぼしだいこん えだまめ
2	火	ごはん	牛乳	とうふのすまし汁 にんじんしゅうまい【小・中2個】 あぶらみそ丼	ぎゅうにゅう とうふ にんじんしゅうまい ぶたにく みそ	ごはん あぶら さとう	にんじん だいこん えのきたけ ほうれんそう しょうが たまねぎ なす ピーマン ねぎ
3	水	黒パン	牛乳	えだまめポタージュ ヤンニョムチキン こんにやくサラダ(ドレッシング)	ぎゅうにゅう ヤンニョムチキン	くろパン あぶら じゃがいも さとう ごまあぶら しろうごま かんこくナムルドレッシング	にんじん たまねぎ えだまめ サラダこんにやく やさいこんにやく キャベツ きゅうり
4	木	ごはん	牛乳	肉だんごのうま煮 かに玉 ビーフンサラダ(ドレッシング)	ぎゅうにゅう にくだんご あつあげ かにたま	ごはん ごまあぶら さとう かたくりこ ビーフン わふうドレッシング	にんじん ほししいたけ たけのこ たまねぎ こまつな えだまめ キャベツ もやし きゅうり
5	金	地粉うどん	牛乳	わかめうどん汁 チーズ入りちくわ揚げ【小・中2個】 七タフルーツポンチ	ぎゅうにゅう とりにく なんと あぶらあげ わかめ チーズいりちくわあげ	じごなうどん あぶら サイダーゼリー ほしがたナタデココ	ほししいたけ にんじん だいこん こまつな ねぎ パイン みかん
8	月	ごはん	牛乳	ABCマカロニスープ とりのからあげ【小2個・中3個】 チンジャオロースー	ぎゅうにゅう とりのからあげ ぶたにく	ごはん あぶら じゃがいも マカロニ	にんじん たまねぎ ブロッコリー しょうが にんにく たけのこ ピーマン
9	火	ごはん	牛乳	夏野菜豚汁 さばのスタミナ焼き 高野豆腐の五目煮 おかかふりかけ	ぎゅうにゅう ぶたにく ときがわみそ さばのスタミナやき とりにく ちくわ こうやどうふ	ごはん あぶら さとう	ごぼう にんじん たまねぎ なす トマト かぼちゃ ほししいたけ たけのこ いんげん
10	水	コッペパン スライス	牛乳	モロヘイヤと卵のスープ えびカツ スラッピージョー	ぎゅうにゅう たまご えびカツ ぶたにく とりにく だいずミート	コッペパンスライス あぶら さとう	にんじん たまねぎ えのきたけ とうもろこし モロヘイヤ にんにく マッシュルーム
11	木	麦ごはん	ジョア (いちご)	北本トマトカレー 焼きウインナー きゅうりサラダ(ドレッシング)	ジョア(いちご) ぶたにく だいずミート シュレッドチーズ ウインナー	むぎごはん あぶら しおちゅうかドレッシング	にんにく しょうが にんじん たまねぎ トマト りんご もやし とうもろこし きゅうり
12	金	ホット中華めん	牛乳	マーボーラーメンスープ もやしの中華炒め ★セレクトデザート	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ だいずミート みそ	ホットちゅうかめん ごまあぶら かたくりこ ★はらじゅくドック(チーズ) ★はらじゅくドック(コアバナナ) ★はらじゅくドック(メープルカスタード)	しょうが にんにく ねぎ ほししいたけ にんじん たけのこ キャベツ もやし にら
食育の日 16 火		ごはん	牛乳	ほうれんそうのみそ汁 ソースカツ こじわり 	ぎゅうにゅう ときがわみそ ソースカツ だいず ちくわ あぶらあげ	ごはん じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ もやし ねぎ ほうれんそう ほししいたけ にんじん だいこん
パリオリンピック献立 17 水		ソフトフランス パン	ヨーヒー ミルク	ジュリエンスープ ミートボールラウ外ウイソース【小・中2個】 ポテトリヨネーズ クリームゴールド	ヨーヒーミルク ミートボール ソーセージ	ソフトフランスパン あぶら じゃがいも	にんじん たまねぎ キャベツ とうもろこし ズッキーニ なす パプリカ にんにく

☆材料の都合により、献立を変更することがあります。
 ☆**太字**の食品はときがわ町産の食材を使用しています。
 ☆日にちに○印がついている日は、給食センターからスプーンが付きます。【給食回数 小学校12回 中学校12回】

◎今月のときがわ町産◎
 地場産物の生産者様を
 毎月紹介していきます！

★今月のリクエスト献立★
 ・8日(月) 明覚小学校 4年 岡野史遠さん



・米 ・ときがわみそ ・じゃがいも 町田様、岡野様、野村様、主山様、内室様
 ・キャベツ 主山様 ・きゅうり 児玉様、松本様、岡野様 ・トマト 武井様 ・にんにく 町田様
 ・なす 武井様 ・ピーマン 柴田様 ・たまねぎ 町田様、野村様、武井様、内室様、福田様

野菜を 食べていますか？

夏野菜の特徴を
見てみよう！



野菜は、ビタミンやミネラル、食物繊維を豊富に含み、体の調子を整えたり、生活習慣病を予防したりするなど、健康に欠かせない食べ物です。苦手な野菜がある人もいるかもしれませんが、品種の違いや調理法によって味は変わりますので、ぜひ、おいしく食べられる方法で味わってほしいと思います。今回は、夏が旬の「夏野菜」と、それぞれの特徴をご紹介します。

きゅうり



約95%が水分だが、カリウムを多く含み、むくみ予防や高血圧の改善に役立つ。体を冷やす効果もあり、夏の水分補給にぴったり。

トマト



赤い色素「リコピン」は強い抗酸化作用があり、さまざまな健康効果が期待できる。うま味成分の「グルタミン酸」を豊富に含むのも特徴。

なす



日本で古くから食べられてきた野菜。ほとんどが水分だが、紫色の皮には「ナスニン」という色素成分が含まれ、生活習慣病予防に役立つ。

かぼちゃ



保存がきき、昔は冬の栄養源だったことから冬至に食べる風習がある。オレンジの色素「β-カロテン」は体内でビタミンAに変わり、目や皮膚、粘膜の健康を保つ。

ピーマン



未熟なうちに収穫するため、独特の苦味があるが、ビタミンCや「β-カロテン」を多く含む。完熟すると赤や黄色に変わり、甘味が増して、栄養価も高まる。

とうもろこし



米、小麦と並ぶ世界三大穀物の一つで、炭水化物を多く含む。野菜として食べるのは「スイートコーン」という甘味の強い種類。

ゴーヤ



「苦瓜」とも呼ばれるように、苦味が特徴。抗酸化作用のあるビタミンCが豊富で、肌の健康を保ち、体の老化を防いでくれる。

オクラ



刻むと出てくる粘りはペクチンなどの食物繊維で、おなかの調子を整えてくれる。調理の際は「板ずり」することで、表面のうぶ毛が取れ、色鮮やかになる。

えだまめ



大豆が熟す前の若い豆を食べるもので、枝付きのままゆでたことから、こう呼ばれる。大豆と同じようにたんばく質やカルシウムを多く含み、栄養価の高い野菜。

