





7月献立表(こんだてひょう)

2022年7月発行

岬町教育委員会 岬町立学校給食センター

日	こんだてめい 献立名	材料名(ざいりょう名)				日	こんだてめい 献立名	材料名(ざいりょう名)					
		赤色のグループ	黄色のグループ	緑色のグループ	その他			赤色のグループ	黄色のグループ	緑色のグループ	その他		
1 (金)	牛乳	牛乳				 <p>夏の行事と行事食</p> <p>七夕 (7/7)</p> <p>土用の丑 (今年は7/23)</p> <p>お盆 (7/15または8/15前後)</p>	<p>夏真っ盛りの7~8月には、五節句の一つ「七夕」や、うなぎを食べる風習のある「土用の丑」、ご先祖様の霊をお迎えする「お盆」などの行事があります。行事食の一例とともに紹介します。</p> <p>季節の節目となる「五節句」の一つ。日本の「棚機女」という伝説と、中国の「織姫と彦星の伝説」がもとになって、現在のようないちいち行事になりました。天の川や、機織りの糸に見立ててめんを食べる風習があります。</p> 	<p>立秋前の約18日間を「夏の土用」といい、この期間にある丑の日のことです。栄養豊富なうなぎや「う」のつく物を食べて、健康を願う風習があります。</p>  <p>「う」のつく食べ物 うなぎ、うどん、うの花、うり</p>	<p>亡くなった人の霊魂が戻ってくる日とされ、仏教行事の「盂蘭盆会」と作物の収穫に感謝する行事がもとになっています。仏教では「殺生」を避けることから、「精進料理」が用意されます。</p>  <p>精進料理 いなりずし</p>				
	夏野菜のカレーライス	豚肉	カレールー	なす・玉ねぎ 人参・生姜	ケチャップ ウスターソース								
	フルーツヨーグルト	ヨーグルト		ズッキーニ 青ピーマン りんごピューレ	濃口しょうゆ 塩・こしょう								
				みかん缶詰 もも缶詰 パイン缶詰									
4 (月) (岐阜県)	牛乳	牛乳			<p>7 (木)</p>	牛乳				<p>チーズバーガー (パン/煮込みハンバーグ) チーズ/キャベツ</p> <p>コンソメスープ</p>	パン	玉ねぎ	ケチャップ ウスターソース
	ごはん	豆腐 揚げ 豆乳		人参 きくらげ 小松菜 玉ねぎ		削り節・昆布 塩 淡口しょうゆ 濃口しょうゆ	パン粉 砂糖				キャベツ	塩・こしょう	
	すったて汁 (和風豆乳スープ)	白みそ		キャベツ ニラ にんにく 生姜		みりん 酒 トウバンジャン	チーズ				人参 ほうれん草 玉ねぎ	コンソメ 淡口しょうゆ 鶏ガラ・生姜	
	鶏ちゃん焼き (鶏肉と野菜のみそ炒め)	鶏肉 赤みそ	ごま油				ウインナー	じゃがいも					
<p>郷土料理「すったて汁」</p> <p>「すったて」とは、ゆでた大豆をすりばちや石臼ですりつぶしたもののこと。この「すったて」に味噌やしょうゆなどを加えた汁物が「すったて汁」です。合掌造りで有名な世界遺産・白川村のおめでたい時に食べられる郷土料理です。もともとシンプルな「すったて汁」ですが、ご当地の飛騨牛やきくらげを入れた「すったて鍋」が開発され、新しい名物になっているそうです。</p> <p>郷土料理「鶏ちゃん焼き」</p> <p>「鶏ちゃん」は下呂市や郡上市に伝わる郷土料理で、タレに漬けた鶏肉とキャベツなどの野菜と一緒に焼いて食べる料理です。その昔、田舎では卵をとるためにニワトリを飼育していました。卵を産まなくなったニワトリを食べたのが鶏ちゃんの始まりだそう。当時、鶏ちゃんは貴重な料理で、お正月やお盆、親族が集まる時の特別な料理だったそうです。</p>													
5 (火)	牛乳	牛乳			<p>11 (月)</p>	牛乳				<p>マーボー豆腐</p> <p>中華サラダ (パンパンジードレッシング)</p> <p>味付き小魚</p>	パン	玉ねぎ	トウバンジャン 濃口しょうゆ 鶏ガラ・生姜
	パン	ハム	中華麺	もやし きゅうり 人参 キャベツ		濃口しょうゆ 酢	サラダ油 砂糖				ニラ 人参 生姜		
	冷やし中華 (錦糸卵)	白ごま ごま油 砂糖		キャベツ			でんぷん				キャベツ きゅうり		
	蒸しシュウマイ	錦糸卵 ※別付け					鶏ササミ わかめ	春雨 ドレッシング ※卵なし、別付け					
いちごジャム	豚肉 大豆たんぱく	小麦粉・ゴマ油	たまご しょうが	塩・こしょう ホタテエキス	かたくちいわし	砂糖			でんぷん	しょうゆ 塩			
6 (水) 七夕献立	牛乳	牛乳			<p>12 (火)</p>	牛乳				<p>黒糖パン</p> <p>ジュリエンスープ</p> <p>かぼちゃひき肉フライ</p> <p>ミントマト</p>	パン 黒糖	じゃがいも	鶏ガラ・生姜 塩・こしょう
	ごはん	鶏肉 揚げ	ビーフン	白菜 人参 オクラ えのき		削り節・昆布 淡口しょうゆ 塩 みりん	ベーコン				人参 キャベツ 玉ねぎ	コンソメ	
	七夕汁	もずく ベーコン	てんぷら粉 米油	ゴーヤ 玉ねぎ 人参		塩 塩	パセリ				パセリ	淡口しょうゆ	
	ゴーヤのかき揚げ						豚肉	パン粉 でんぷん 小麦粉 米油			かぼちゃ 玉ねぎ	塩・こしょう	
七夕ゼリー									ミントマト(生)				
		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂肪 (%)	ナトリウム (食塩相当量:g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (UgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
学校給食摂取基準		650	摂取エネルギーの13~20%	摂取エネルギーの20~30%	2未満	350	50	3	200	0.4	0.4	25	4.5以上
7月平均栄養量		627	14	30	2	308	74	2.3	203	0.6	0.5	27	4.7

日	献立名	材料名(さいりょう名)				日	献立名	材料名(さいりょう名)			
		赤色のグループ	黄色のグループ	緑色のグループ	その他			赤色のグループ	黄色のグループ	緑色のグループ	その他
13 (水)	牛乳	牛乳				15 (金)	牛乳				
	ごはん	鶏肉 豆腐	こめ		ごはん		豚肉	じゃがいも 砂糖	人参 玉ねぎ	こんにゃく 削り節	
	けんちん汁			ごぼう 大根 人参 青ねぎ	肉じゃが				いんげん豆	こんにゃく 削り節 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ	
	牛鍋 (すき焼き風煮)	牛肉	麩 砂糖	玉ねぎ 人参 春菊 しめじ	サバの味噌煮		サバ	砂糖	生姜	酒・みりん 濃口しょうゆ	
14 (木)	牛乳	牛乳			19 (火)	牛乳	牛乳				
	パン	豚肉	パン	じゃがいも 人参 玉ねぎ		パン	ベーコン	マカロニ サラダ油	キャベツ 人参 玉ねぎ	コンソメ 塩・こしょう ケチャップ	
	ポークシチュー		ハヤシルウ サラダ油	マッシュルーム		ミネストローネ			セロリ・パセリ トマト(缶)	ウスターソース 鶏ガラ・生姜 塩・こしょう	
	兄弟サラダ (和風ゆずドレッシング)	大豆	ドレッシング ※卵なし 別付け	枝豆 小松菜 人参 コーン		カリカリフライ (タルタルソース)	ホキ	じゃがいも 米粉・でんぷん 米油			
						冷凍パイナップル	タルタルソース ※卵なし 別付け		パイナップル(生)		



カルシウムをとろう!

7月14日に登場!

レシピ紹介<兄弟サラダ>

※カルシウムが豊富な大豆や小松菜を使ったサラダです。兄弟サラダという名前は、大豆と枝豆の収穫時期の違いから。成長した大豆が兄、まだ青い枝豆が弟という意味で兄弟サラダという名前にしました。

- ・大豆水煮 1/2袋 ①小松菜は茹でて水けをしぼり、1cm程度に切る。
- ・むき枝豆 大豆と同量程度 ②ボールに①と大豆、枝豆、コーンを入れよく混ぜる。
- ・コーン 1/2缶 ③好みのドレッシングを
- ・小松菜 1/2束 かけて食べる。

※野菜はトマトやきゅうりなどお好みのものを大豆サイズに合わせて切って入れても良いです。



熊本県の郷土料理「タイピーエン」

8月31日に登場!

中国で盆や正月、その他祝い事など特別な時に食べるスープ料理を日本中国で盆や正月、その他祝い事など特別な時に食べるスープ料理を日本の食材に置き換えてアレンジされた料理です。たっぷりの野菜と豚肉、かまぼこなどの具材が入り、見た目はちゃんぽん麺のような具だくさんの春雨スープです。本場の熊本では、揚げ卵を乗せるのがお約束だそうです。

漢字で書くと「太平燕」
「天下太平の宴」という意味の縁起の良い料理だそうです。



2022年度は8月26日(金)から給食が始まります。

8月 献立表(こんだてひょう)

日	献立名	赤色のグループ	黄色のグループ	緑色のグループ	その他	日	献立名	赤色のグループ	黄色のグループ	緑色のグループ	その他		
26 (金)	牛乳	牛乳				30 (火)	牛乳	牛乳					
	チキンカレーライス	鶏肉	じゃがいも カレールー	玉ねぎ 人参	カレー粉 塩・こしょう		パン	豚肉 鶏肉	パン粉 じゃがいも	玉ねぎ 人参	塩・こしょう コンソメ		
	フルーツヨーグルト		※アレルギーフリー サラダ油		ウスターソース 濃口しょうゆ デミグラスソース		ミートボールのポトフ			キャベツ セロリ	淡口しょうゆ 鶏ガラ・生姜		
	ヨーグルト			みかん缶詰 もも缶詰 りんご缶詰			お魚ナゲット	たらすり身	米粉パン粉 でんぷん・砂糖 こめあぶら 米油	たまご 玉ねぎ	塩 こしょう 香辛料		
29 (月)	牛乳	牛乳				31 (水)	牛乳	牛乳					
	タコライス (ごはん/タコミート チーズ/キャベツ)	豚肉	サラダ油 砂糖	玉ねぎ 人参 トマト(缶)	ケチャップ ウスターソース チリパウダー 塩・こしょう・酒		ごはん	豚肉	春雨	しいたけ 人参・玉ねぎ	鶏ガラ・生姜 淡口しょうゆ		
	もずくスープ			キャベツ			タイピーエン (奥だくさん春雨スープ)	かまぼこ		キャベツ・筍 青ねぎ	みりん コンソメ		
	チーズ	鶏肉 豆腐		もやし 人参	鶏ガラ・生姜 淡口しょうゆ		魚のマヨネーズ焼き	ホキ	マヨネーズ ※卵なし かけています	玉ねぎ 人参 パセリ	塩・こしょう 酒		
	もずく		チンゲン菜 青ねぎ	コンソメ みりん	ミニトマト				ミニトマト(生)				
	エネルギー(kcal)	たんぱく質(%)	脂肪(%)	ナトリウム(食塩相当量:g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	ビタミンA(UgRAE)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	
	学校給食摂取基準	650	摂取エネルギーの13~20%	2未満	350	50	3	200	0.4	0.4	25	4.5以上	
	8月平均栄養量	614	14	29	2	300	67	2.2	190	0.6	0.4	25	4.1