



7月こんだてよていひょう

薩摩川内市立里学校給食センター



日(曜)	1日(火)				2日(水)				3日(木)				4日(金)							
こんだてめい	<p>④ドライカレー</p> <p>①ナン ③コーンスープ</p>				<p>④海藻と小魚の佃煮</p> <p>①麦ごはん ③わかめうどん</p>				<p>④鶏肉とゴーヤの梅風味揚げ</p> <p>①麦ごはん ③かきたま汁</p>				<p>④ツナとしらたきのどんぶりの具</p> <p>①麦ごはん ③夏野菜のピリ辛みそ汁</p>							
	1群	魚・肉・卵・豆・豆製品				③ベーコン・ひよこめめ ④だいず・ぶたにく				③とうふ・たまご ④とりにく				③とうふ・みそ・おから ④かつお・たまご						
	2群	牛乳・乳製品・小魚・海そう				②③ぎゅうにゅう ③スキムミルク				②ぎゅうにゅう ③わかめ ④ひじき				②ぎゅうにゅう						
	3群	緑黄色野菜(色のこい野菜)				③パセリ ④④にんじん ④トマト・ピーマン				③にんじん・はねぎ ④うめ				③かぼちゃ・はねぎ ④にんじん						
	4群	その他の野菜・果物・きのこ類				③コーン ④たまねぎ ④にんにく				③たまねぎ・ほししいたけ・ごぼう				③たまねぎ・えのきだけ ④にんにく						
	5群	こく類・いも類・さとう				①ナン ③じゃがいも				①こめ・むぎ ③うどん ④さとう				①こめ・むぎ ④さとう						
6群	油脂(油類)・種実類				③なまクリーム・マーガリン ④あぶら				③あぶら ④こま				④あぶら・こま							
栄養価	幼稚園	エネルギー	たんぱく質	塩分	436 kcal	21.1 g	1.5g	496 kcal	21.9 g	2.7g	516 kcal	20.4 g	1.8g	464 kcal	19.8 g	1.8g				
	小学校	kcal	g	g	656 kcal	29.4 g	2.4g	658 kcal	27.3 g	3.1g	681 kcal	25.3 g	2.1g	619 kcal	24.5 g	2.4g				
	中学校				813 kcal	36.7 g	3.1g	835 kcal	35.1 g	4.4g	862 kcal	32.2 g	3.0g	782 kcal	31.4 g	3.1g				
日(曜)	7日(月)				8日(火)				9日(水)				10日(木)				11日(金)			
こんだてめい	<p>④魚の梅みそ焼き ⑤七タゼリー</p> <p>①きつねずし ③七タすまし汁</p>				<p>④海藻と枝豆サラダ</p> <p>①きなこ揚げパン ③なすとトマトのミート</p> <p>②スパゲッティ</p>				<p>④焼肉炒め</p> <p>①麦ごはん ③真だくさんわかめスープ</p>				<p>④切り干し大根の甘酢和え ⑤ミルク</p> <p>①わかめごはん ③冬瓜のみそ煮</p>				<p>④夏野菜サラダ</p> <p>①麦ごはん ③ビーフシチュー</p>			
	1群	①あぶらあげ・だいず ③たまご とりにく・うおそうめん ④しいら・みそ				①きなこ ③ぶたにく・だいず				③とうふ・たまご ④ぶたにく・みそ				③ぶたにく・あつあげ・さつまあげ ④だいず・みそ						
	2群	②ぎゅうにゅう				②ぎゅうにゅう ③チーズ ④かいそう				②ぎゅうにゅう ③わかめ				①④わかめ ②ぎゅうにゅう						
	3群	①さやいんげん ③③にんじん ③オクラ ④うめ				③にんじん・あおピーマン・トマト				③こまつな ④④にんじん ④あおピーマン				③こまつな ④④にんじん						
	4群	①コーン・ほししいたけ				③たまねぎ・なす・にんにく ④えだまめ・きゅうり・レモン				③ねぶかねぎ ④りんご・にんにく・しょうが たまねぎ・キャベツ				③とうがん・しょうが・こんにゃく ④ほしだいこん・きゅうり						
	5群	①こめ ①④さとう ③そうめん ⑤たなばたゼリー				①パン ①③④さとう ③スパゲッティ				①こめ・むぎ ③はるさめ・じゃがいも ④さとう・でんぶ				①こめ・むぎ ③でんぶ ④さとう ⑤ミルク						
6群	①③あぶら ①④こま				①あぶら ③④オリーブオイル				③こまあぶら ③④こま ④あぶら				③あぶら ④こま							
栄養価	幼稚園	523 kcal	25.1 g	2.5g	454 kcal	19.5 g	1.5g	472 kcal	20.2 g	1.6g	479 kcal	17.9 g	2.0g	502 kcal	19.6 g	1.1g				
	小学校	636 kcal	30.2 g	3.3g	663 kcal	26.4 g	2.3g	635 kcal	25.6 g	2.3g	635 kcal	22.4 g	2.5g	669 kcal	24.6 g	1.4g				
	中学校	802 kcal	37.7 g	4.0g	771 kcal	31.4 g	2.7g	803 kcal	32.7 g	3.0g	795 kcal	28.7 g	3.6g	849 kcal	31.3 g	2.0g				
日(曜)	14日(月)				15日(火)				16日(水)				17日(木)				18日(金)			
こんだてめい	<p>④中華風和え</p> <p>①麦ごはん ③麻婆南豆腐</p>				<p>④マセドアンサラダ ⑤ヨーグルト(中学校のみ)</p> <p>①コッパン(勿ロールパン) ③ウィンナーと豆のトマト煮</p>				<p>④きびなごのチリソース</p> <p>①麦ごはん ③かいかの汁</p>				<p>④ツナとなすのチーズ焼き</p> <p>①少なめ麦ごはん ③ピリ辛フォー</p>				<p>④ミックスフルーツ</p> <p>①麦ごはん ③夏野菜カレー</p>			
	1群	③ぶたにく・とうふ・みそ				③しらはなまめ・ウィンナー ④だいず				③あぶらあげ・とうふ・だいず ④かつお				③ぶたにく・だいず ④かつお						
	2群	②ぎゅうにゅう ④ひじき				②ぎゅうにゅう ⑤ヨーグルト(中学校のみ)				②ぎゅうにゅう ③こんぶ				②ぎゅうにゅう ④チーズ						
	3群	③かぼちゃ・あおピーマン ④④にんじん ④こまつな				③トマト ④④にんじん				③かぼちゃ・はねぎ				③にんじん・チンゲンサイ・こまつな ④トマト・パセリ						
	4群	③たまねぎ・ほししいたけ ④④にんにく・しょうが ④きゅうり				③たまねぎ・マッシュルーム セロリー ④コーン・えだまめ				③きくらげ・なす・こんにゃく ④ごぼう				③にんにく・しょうが・ねぶかねぎ ④ちりめん ④のこ・きくらげ						
	5群	①こめ・むぎ ③でんぶ ④さとう				①パン ④④じゃがいも				①こめ・むぎ ④さとう				①こめ・むぎ ③クイツィオ						
6群	③あぶら ③④こまあぶら ④こま				③あぶら ④マヨネーズ(卵除去)				④あぶら				③あぶら・こま ④オリーブオイル							
栄養価	幼稚園	484 kcal	19.4 g	1.6g	477 kcal	20.0 g	1.6g	500 kcal	21.2 g	1.5g	535 kcal	22.3 g	2.0g	516 kcal	18.7 g	1.4g				
	小学校	641 kcal	23.6 g	2.1g	661 kcal	26.8 g	2.6g	676 kcal	26.5 g	1.9g	644 kcal	27.1 g	2.4g	692 kcal	23.2 g	1.6g				
	中学校	811 kcal	29.9 g	2.9g	856 kcal	34.5 g	3.3g	867 kcal	34.0 g	2.8g	829 kcal	34.8 g	3.4g	876 kcal	29.5 g	2.3g				

給食レシピ



夏休みを利用して家族で料理をしてみませんか？料理作りにかかわることで、子どもたちの「食」への関心も高まるでしょうし、いつもは食べられない野菜も自分が料理をすることで不思議と食べられるようになることだってあります。

ビーンズサラダ

【材料(4人分)】

- ミックスビーンズ 60g
- コーン 40g
- きゅうり(輪切り) 80g
- むぎ枝豆 40g
- ピーナッツ 20g
- ★薄口醤油 小さじ1・1/2
- ★三温糖 小さじ1
- ★食酢 小さじ2
- ★おろしにんにく 小さじ1/2
- ★オリーブオイル 小さじ2

【作り方】

- ①きゅうりは輪切りにし、茹でて冷水で冷ましておく。
- ②ピーナッツは砕いて、からいりする。
- ③★の調味料を火にかけ、煮立たせて冷却する。
- ④調味料と食材を全て混ぜ合わせる。

鶏肉とポテトの磯風味揚げ

【材料(4人分)】

- ①鶏もも肉(むね肉でも可)…140g 一口大
- ②ばれいしょでんぶん…20g
- ③じゃがいも(冷凍ポテトでも可)…140g 一口大
- ④揚げ油…適量
- ⑤濃口醤油…12g
- ⑥三温糖 8g
- ⑦みりん…6g
- ⑧青のり粉…0.8g

【作り方】

- ① ⑤⑥⑦を合わせ加熱したれを作っておく。
- ② じゃがいもを油で揚げ、鶏肉もでんぶんをまぶし揚げる。
- ③ ①のたれに⑧の青のりを入れ、②で揚げたじゃがいもと鶏肉を入れ混ぜ合わせる。

玉葱ドレッシングサラダ

【材料(4人分)】

- ①キャベツ…120g ざく切り
- ②きゅうり…60g 輪切り
- ③にんじん…16g せんぎり
- ④オクラ…32g 輪切り
- ⑤玉葱…10g すりおろす
- ⑥薄口醤油…9.2g
- ⑦酢…5.6g
- ⑧三温糖…6.8g
- ⑨みりん…2g
- ⑩食塩…0.2g
- ⑪かつおぶし…0.6g
- ⑫いりごま…1.6g
- ⑬ごま油…4g

【作り方】

- ① ⑤から⑬でドレッシングを作る。
- ② ①から④をボイルし水気をきっておく。
- ③ ②と①を混ぜる。

じゃがいものそばろ煮

【材料(4人分)】

- ①かつおぶし(だし)…2g
- ②サラダ油…4g
- ③豚ミンチ…80g
- ④おろししょうが…2.4g
- ⑤にんじん…64g いちょう切り
- ⑥たまねぎ…120g スライス
- ⑦干し椎茸…4g 戻した後、スライス
- ⑧しらたき…64g
- ⑨大豆ミート…16g
- ⑩じゃがいも…240g 一口大
- ⑪厚揚げ…80g 角切り
- ⑫中ざら糖…12g
- ⑬料理酒…4g
- ⑭みりん…6.4g
- ⑮濃口醤油…20g
- ⑯薄口醤油…12g
- ⑰ばれいしょでんぶん…4.8g
- ⑱さやいんげん…24g

【作り方】

- ① ①でだし汁をとる。
- ② 鍋に②を入れ、③から⑨の順に炒め、①で煮る。
- ③ ⑩⑪を入れ、さらに煮る。煮えたら⑫から⑰で調味する。水で溶いた⑱を入れ、とろみをつける。

ひじきとくるみのソテー

【材料(4人分)】

- ①ひじき…8g もどす
- ②油揚げ…28g 短冊切り
- ③しらたき…100g
- ④くるみ…22g
- ⑤サラダ油…4g
- ⑥三温糖…6g
- ⑦薄口醤油…14g
- ⑧料理酒…0.6g
- ⑨みりん…0.6g

【作り方】

- ① 鍋に⑤を入れ、熱し①を入れて炒める。
- ② ①に③を入れ、炒め、②④も入れ炒める。
- ③ ②に⑥から⑨を合わせたものを加え、煮煮める。

ごぼうのナッツがらめ

【材料(4人分)】

- ①ごぼう…140g ささがき
- ②小麦粉…16g
- ③揚げ油…適量
- ④八割ピーナッツ…12g
- ⑤細切りアーモンド…8g
- ⑥三温糖…6g
- ⑦薄口醤油…5g
- ⑧みりん…10g

【作り方】

- ① ①に②をまぶし③で揚げていく。
- ② ④⑤は乾煎りしておく。
- ③ ⑥⑦⑧をあわせておく。
- ④ ①②③を混ぜる。

ひじきときくらげの佃煮

【材料(4人分)】

- ①しらす干し…25g
- ②サラダ油…6g
- ③ひじき…5g もどす
- ④乾燥きくらげ…6g もどす
- ⑤いりごま…8.5g
- ⑥三温糖…14g
- ⑦濃口醤油…5g
- ⑧薄口醤油…6g
- ⑨酢…3g

【作り方】

- ① 鍋に②を熱し、①③④を炒め、⑥⑦⑧⑨で調味し⑤を入れる。

きびなごの更紗揚げ

【材料(4人分)】

- ①きびなご…200g
- ②ばれいしょでんぶん…適量
- ③揚げ油…適量
- ④おろししょうが…3g
- ⑤三温糖…3g
- ⑥薄口醤油…4.4g
- ⑦カレー粉…2g

【作り方】

- ① ①に②をまぶし、③で揚げていく。
- ② ④⑤⑥⑦を合わせて加熱する。
- ③ ①に②をからめる。

楽しく料理をするためのポイント

小学生の子たちは料理をする時はおうちのひとと一緒に！

*作り方をよくおぼえておきましょう。

*せっけんで手をよく洗いましょう。

*使う道具、食器をそろえておきましょう。

*ガスを使っているときは火のそばをはなれないようにしましょう。

*ほうちょうの使い方、置き方に気をつけましょう。

夏休みに家族の食事をつくろう

夏休みは家族の食事をつくってみませんか？献立を決めて、買い物や調理、片づけまでをやってみましょう。献立を決める時に旬のものや地域の食材を取り入れたり、家族の好みを聞いたりしてみましょう。家族みんなで食べて、味やつくって感じた感想を話し合ってみましょう。

料理は段階をふんで、子ども自身の体験によって身につけていくものです。日ごろ料理をつくっている家族の後ろ姿を見ているだけでなく、実際に体験することが将来、健康に生きていけるためによい影響を与えてくれるでしょう。



毎日の給食は、薩摩川内市のホームページで写真を見ることができます。

薩摩川内市hp ⇒ メニュー ⇒ 子育て・教育 ⇒ 学校 ⇒ 小・中学校 ⇒ 学校給食

