

令和8年度



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)		献立表の見かた				1日(水)			2日(木)			3日(金)					
こんだてめい	1群	夏ばて注意! 早起き・早寝で生活リズムを整えよう! 甘いものの食べすぎ注意!				④わかめサラダ ①アーモンドトースト ③夏野菜スパゲッティ			④さばのアイオリ焼き ⑤にがうりのごまあえ ①麦ごはん ③豆乳みそ汁			④リャンバンサンスウ ①豚キムチごはん ③冬瓜と卵のスープ					
	2群																
	3群																
	4群																
	5群																
	6群																
栄養価		幼稚園	エネルギー	たんぱく質	塩分	499kcal	17.7g	2.0g	462kcal	22.6g	1.7g	500kcal	22.1g	2.4g			
		小学校	kcal	g	g	650kcal	22.5g	2.7g	625kcal	28.0g	1.9g	625kcal	27.6g	2.9g			
		中学校				861kcal	30.1g	3.7g	783kcal	34.7g	2.8g	806kcal	35.2g	4.3g			
日(曜)		6日(月)				7日(火)			8日(水)			9日(木)			10日(金)		
こんだてめい	1群	④チンジャオロース ①麦ごはん ③鶏肉とマロニーのスープ				【七夕献立】 ⑤セタゼリー ④ツナとしらたき丼の具 ①麦ごはん ③セタそうめん汁			④チリドッグの具 ①織割りコッパン ③コーンクリームスープ			④たらとゴーヤの梅風味揚げ ①もちきびごはん ③夏野菜のみそ汁			④豚みそ ①麦ごはん ③かぼちゃ団子汁		
	2群																
	3群																
	4群																
	5群																
	6群																
栄養価		460kcal	19.3g	1.4g	506kcal	18.1g	1.7g	432kcal	20.9g	1.7g	519kcal	16.8g	1.6g	477kcal	18.6g	1.6g	
		613kcal	24.1g	1.7g	664kcal	22.4g	2.0g	604kcal	27.4g	2.1g	643kcal	20.2g	2.0g	632kcal	23.3g	1.9g	
		773kcal	30.9g	2.3g	829kcal	28.7g	2.8g	797kcal	36.0g	3.1g	827kcal	25.4g	2.7g	800kcal	29.5g	2.7g	
日(曜)		13日(月)				14日(火)			15日(水)			16日(木)			17日(金)		
こんだてめい	1群	④なすのミートグラタン ①麦ごはん ③ラビオリスープ				④きりぼだいこん・たまご ①枝豆ゆかりごはん ③豚肉と冬瓜のみそ煮			⑥みかんかじゅう ④しゅうまい ⑤中華風そえ野菜 ①コッパン(幼ロールパン) ③焼きビーフン			⑤セレクトデザート ④きびなごの田楽 ①麦ごはん ③かいのこ汁			【食育の日】 ④きらきらフルーツジュレ ①白ごはん ③夏野菜カレー		
	2群																
	3群																
	4群																
	5群																
	6群																
栄養価		480kcal	20.5g	1.6g	503kcal	21.8g	1.9g	438kcal	19.5g	1.4g	536kcal	19.8g	1.6g	510kcal	17.1g	1.6g	
		640kcal	26.0g	2.1g	625kcal	27.0g	2.1g	651kcal	29.0g	2.1g	687kcal	24.5g	2.0g	687kcal	21.5g	2.0g	
		810kcal	32.8g	2.8g	806kcal	34.5g	3.0g	837kcal	38.4g	3.2g	845kcal	30.9g	2.7g	866kcal	27.2g	2.7g	

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。

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さとう…8g
- ⑦みりん…6g
- ⑧青のり粉…0.8g

☆肉→魚でもOK！

【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

タラとポテトのチリソース

【材料(4人分)】

- ①タラ角切り(粉付)…120g
- ②冷凍皮付きポテト…140g(ぜび、生のじゃがいもで！)
- ③揚げ油…適量
- ④玉葱…16g みじん切り
- ⑤おろししょうが…1.8g
- ⑥おろしにんにく…1.8g
- ⑦サラダ油…0.8g
- ⑧ケチャップ…46g
- ⑨コンソメ(顆粒)…0.4g
- ⑩豆板醤…0.2g
- ⑪さとう…1.2g
- ⑫水…22g
- ⑬グリーンピース…20g

【作り方】

- ① ⑦の油を熱し、⑤⑥を入れ炒め、④も入れ炒める。
- ② ①に⑧～⑬までを加え加熱したれを作る。
- ③ ①と②を油で揚げる
- ④ ②に③をいれ混ぜ合わせる。

※ にんにく・しょうがは生があれば、みじん切りにして使ったらより、風味がでて美味しいですよ。

☆魚→肉でもOK！

アーモンドトースト

【材料(4人分)】

- ①食パン(6枚切り)…4枚
- ②マーガリン…32g
- ③粉末アーモンド…10.8g
- ④さとう…18g
- ⑤スライスアーモンド…10.8g

【作り方】

- ① ②のマーガリンを湯せんにかけ、やわらかく練る。
- ② ①のマーガリンに③粉末アーモンドと④さとうを混ぜ合わせ、①食パンにぬる。
- ③ ②にスライスアーモンドをちらし、190℃のオーブンで3分程度(焦げ目がつく感じ)焼く。

きびなごのヤンニョム風

【材料(4人分)】

- ①きびなご…160g
- ②片栗粉…適量
- ③揚げ油…適量
- ④はちみつ…20g
- ⑤ケチャップ…10g
- ⑥コチュジャン…4g
- ⑦濃口醤油…4g
- ⑧おろしにんにく…2g
- ⑨一味唐辛子…少々
- ⑩さとう…2g
- ⑪水…3.2g

【作り方】

- ① きびなごに片栗粉をまぶして油で揚げる。
- ② ④～⑪までのたれの材料を合わせて加熱。
- ③ ①に②のたれをからめる。

※ 給食センターでは、日笠山水産の下味なし・粉付きのきびなごを使用しています。

☆魚→肉でもOK！

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。

お茶ケーキ

【材料(4人分)】

- ①薄力粉…88g
- ②ベーキングパウダー(BP)…2.4g
- ③粉茶…4g
- ④さとう…64g
- ⑤卵…44g
- ⑥牛乳…66g
- ⑦サラダ油…12g
- ⑧蒸しに対応するカップ

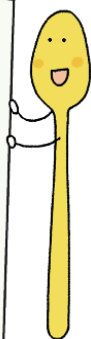
【作り方】

- ① 薄力粉・BP・粉茶を一緒にふるって置く。
- ② ①に上白糖を入れて混ぜる。
- ③ 卵・牛乳・油を合わせて混ぜる。
- ④ ②に③を入れて混ぜる。
- ⑤ カップに④を注ぎ分けて、蒸気の上で蒸している蒸し器で20分蒸します。

☆ 小学生の子たちは料理をする時はおうちの人と一緒に！



- * 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、味やつくってみた感想を話し合しましょう。

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

