



# 7月の献立表

(こども園用)



多古町学校給食センター

2024年

ひづけ	こんだてめい	おもなざいりょうとはたらき			えいようか				びこう		
		あか ちにくほね 血や肉や骨になる	みどり からだちようし 体の調子を整える	きいろ ねつちから 熱や力になる	エネルギー kcal	たんぱくしつ たんぱく質 たんぱく質	しじつ しじつ しじつ	えんぶん えんぶん えんぶん			
1 (月)	★ピ外 <sup>ソ</sup> ぎゅうにゅう てりやきハンバーグ ごぼうサラダ こめこシチュー	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	ぶたにく なまクリーム	ごぼう にんじん きゅうり コーン たまねぎ しめじ	にんじん コーン しめじ	ピタパン さとう サラダあぶら じゃがいも こめこ でんぶん ドレッシング	584	24.5	25.1	2.30	ピタパンにおかずを入れて食べてね!
2 (火)	ごはん ぎゅうにゅう ピビンバ (やきにくとナムル) ぎょうざスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく	ぶたにく	ねぎ しょうが にんじん もやし ほうれんそう たけのこ しいたけ にんにく	しょうが もやし たけのこ にんにく	こめ さとう ごまあぶら ごま	446	22.5	12.1	1.67	
3 (水)	ごはん ぎゅうにゅう あかうおのさいきょうやき じゃがいものそぼろに とんじる	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	あかうお みそ	にんじん たまねぎ しいたけ たけのこ グリーンピース ごぼう こんにゃく だいこん ねぎ	たまねぎ たけのこ ごぼう	こめ サラダあぶら さとう でんぶん さといも	470	24.7	12.9	1.76	
4 (木)	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのこみやき はるさめいりやさいのため わかめとコーンのスープ	ぎゅうにゅう とうふ とりにく	ハム わかめ	にんじん もやし キャベツ たまねぎ コーン ねぎ しょうが にんにく	もやし たまねぎ ねぎ	こめ さとう ごま サラダあぶら ごまあぶら	436	23.3	11.4	1.63	
5 (金)	ちらしずし てまきのり ぎゅうにゅう さくらますのタルタルフライ キャベツとコーンのおひたし たなばたじる ★たなばたゼリー	のり さくらます とりにく	ぎゅうにゅう かつおぶし かまぼこ	たけのこ にんじん キャベツ コーン たまねぎ こまつな れんこん しいたけ	にんじん コーン	こめ おおむぎ だいずあぶら ふ パンこ ゼリー	549	23.1	13.9	2.11	七夕給食
8 (月)	ソフトフランスパン りんごジャム ぎゅうにゅう コーンとハムのパンプキンキッシュ ガルピュール さんしょくゼリーポチ	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく しろういげんまめ	チーズ ハム ベーコン	かぼちゃ コーン にんじん たまねぎ キャベツ パセリ	コーン たまねぎ パセリ	パン ジャム タルトレット サラダあぶら じゃがいも ゼリー ナタデココ	590	17.0	23.5	1.31	パリオリンピック・パラリンピック給食
9 (火)	ごはん ぎゅうにゅう ぎょうざまき ホイコーロー にくだんごとはるさめのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく	とりにく	しょうが にんじん たまねぎ ピーマン キャベツ しいたけ もやし ねぎ	にんにく たまねぎ キャベツ	こめ ごまあぶら さとう はるさめ	505	22.1	16.4	2.00	
10 (水)	カレーピラフ ぎゅうにゅう かつおフライ(リ-ス) ゆでやさい やさいスープ	とりにく かつお	ぎゅうにゅう ベーコン	コーン たまねぎ いんげん かろた にんじん キャベツ パセリ グリーンピース	たまねぎ かろた キャベツ グリーンピース	こめ おおむぎ サラダあぶら だいずあぶら パンこ	493	23.3	12.2	2.18	
11 (木)	ごはん ぎゅうにゅう ニラまんじゅう ジャージャンとうふ あんにんフルーツ	ぎゅうにゅう ぶたにく	あつあげ みそ	しょうが にんにく ねぎ にら たまねぎ にんじん しいたけ いんげん みかん パイ おとう	にんにく ねぎ にら	こめ ごまあぶら さとう でんぶん あんにととうふ	524	20.1	15.6	1.51	
12 (金)	ごはん ぎゅうにゅう いかゴマフライ(リ-ス) さんしょくそぼろ じゃがいものみそしる	ぎゅうにゅう とりにく みそ	いか たまご わかめ	しょうが にんにく えだまめ たまねぎ ねぎ	にんじん たまねぎ	こめ ごまあぶら さとう でんぶん ごま	526	24.1	18.6	1.98	
16 (火)	ごはん ぎゅうにゅう なつやさいかレー ツナオムレツ フルーツポンチ	ぎゅうにゅう とりにく	ツナ たまご	にんにく しょうが たまねぎ にんじん なす かぼちゃ えだまめ トマト パイ おとう	しょうが にんじん たまねぎ	こめ ごまあぶら さとう でんぶん ごま	542	17.9	15.6	2.02	
17 (水)	スパゲティナポリタン ぎゅうにゅう あじマスタードパンこやき じゃこサラダ ★ブルーベリータルト	ベーコン ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	チーズ あじ	たまねぎ にんじん トマト キャベツ きゅうり	にんじん トマト	スパゲティ サラダあぶら ごま ドレッシング パンこ タルト	517	23.2	17.6	1.67	
18 (木)	ごはん ぎゅうにゅう コーンしゅうまい(幼1職2) マーボーなす ワンタンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	なると さかなのすりみ	しょうが にんにく たまねぎ なす ねぎ しいたけ コーン もやし チンゲンサイ	にんにく たまねぎ しいたけ	こめ ごまあぶら さとう でんぶん ワンタン	445	18.4	11.3	1.83	
19 (金)	ごはん ぎゅうにゅう ぶたどんのぐ あつやたまご プ <sup>ッ</sup> ッ <sup>ッ</sup> のおかかあえ ★ソーダフロートふうゼリー	ぎゅうにゅう かつおぶし ぶたにく	たまご ぶたにく	ブ <sup>ッ</sup> ッ <sup>ッ</sup> にんじん ごぼう たまねぎ しらたき	にんじん たまねぎ	こめ ごまあぶら さとう ゼリー	531	24.8	14.5	1.47	

( ) はかずもの ★は業者配送 材料その他の都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。

学校給食 摂取基準	490	24.5	16.3	1.5g未満	※脂質の基準値は 摂取エネルギーの 25~30%
--------------	-----	------	------	--------	--------------------------------

## パリ2024オリンピック&パラリンピックを応援しよう!



7月26日~8月11日までフランスのパリでオリンピックが開催されます。パラリンピックは8月28日~9月8日まで開催されます。8日(月)は、開催地であるフランスの家庭料理を取り入れた給食となっています。この機会にフランスの食文化にふれてみましょう!



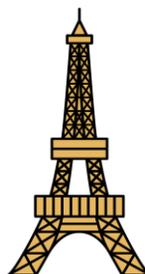
←コーンとハムの  
パンプキンキッシュ  
※給食センターで手作り  
します。

ガルピュール  
(野菜と豆のスープ)

※完成イメージ



※完成イメージ



主食は、ソフトフランスパンとりんごジャムです。フランスでは、りんごの消費量が多く、品種の数も2,000種と多い果物です。りんごの味も日本とちがいがあり、日本のりんごに比べて酸味のきいたものが主流だそうです。

デザートは、フランスの国旗の色をイメージしましたので、お楽しみに。

# 楽しい食事

令和6年 7月

香取郡市学校栄養士会



家庭版  
No. 133

## 食の知恵 発酵食品のヒミツ

発酵食品とは、穀類、野菜類、乳類、豆類などの食材が「微生物の発酵」という働きを利用してできる独特の食品です。

日本では、古代から発酵食品を多く食べてきました。みそ、しょうゆ、納豆、酒、かつお節・・・私たちの周りには、たくさんの発酵食品があります。これほど、発酵食品が発達したのは、気候が温暖多湿で雨が多いことが関係しているそうです。

そこで今回は、意外と知らない発酵食品のヒミツを紹介します。

### 「発酵」と「腐敗」は紙一重！？

微生物とは、顕微鏡を使わなければ見えないほど、小さい「生きもの」で「細菌」「かび」「酵母」などの種類に分類されます。微生物の働きは「発酵」と「腐敗」の2種類があります。どちらも食材が変化することは同じですが、私たち人間にとって役に立つものを「発酵」、役に立たない（悪さをする）ものを「腐敗」と呼びます。「発酵」と「腐敗」は人間の都合によって使い分けられています。

### 発酵食品の主な働き

①免疫カアップ	免疫細胞が活性化され、健康維持につながる
②おなかスッキリ	腸内環境が整い、便秘の解消が期待できる
③お肌すべすべ	腸内環境が整い、肌荒れの改善が期待できる

## 身近にある 微生物と発酵食品

発酵食品は、単品の微生物でできるもの、複数の微生物を組み合わせたもの、いろいろあります！

さい 細 菌	●ヨーグルトや納豆、酢などを作るには、欠かせない微生物です。 <乳酸菌> <納豆菌> <酢酸菌> 
か び	●「かび」は有毒なものがほとんどですが、発酵に使われる「かび」には、毒はありません。チーズや、みそなどを作るには、欠かせない微生物です。 <青かび+細菌> <白かび+細菌> <こうじかび+細菌+酵母> 
こう 酵 母	●パンや酒を作るには、欠かせない微生物です。 <パン酵母> <ビール酵母> <ワイン酵母> 



発酵食品は、世界に数億個もあると言われ、私たちの食生活に古くから馴染みがあります。食材は発酵することで、もとの素材より栄養価や風味が増し、保存性が高まります。健康食材として最近特に注目を浴びている発酵食品！！毎日の食事にぜひ取り入れてみてください！

# パリオリンピックをお祝いの給食・レシピ

多古町学校給食センター

## ●コーンとハムのパンプキンキッシュ

【材 料】(タルトカップ1個分・6人分位)

- ・卵 2個 ・牛乳 50cc ・生クリーム 50cc ・粉チーズ 大さじ2
- ・食塩 ひとつまみ ・こしょう 少々 ・かぼちゃ 100グラム
- ・ホールコーン 50グラム ・ハム 30グラム
- ・直径18センチタルトカップ 1個

【調理方法】



【具を作る】

- ① かぼちゃは1.5センチの角切りにし、茹でておく。
- ② コーンは冷凍のものを使う場合は茹でておく。缶詰の場合はそのまま使います。
- ③ ハムは、短冊に切っておく。

【キッシュベースを作る】

- ④ ボウルに、卵を溶きほぐして牛乳・生クリーム、粉チーズ、食塩、コンヨウを加えて混ぜ合わせる。
- ⑤ タルトカップに、具(かぼちゃ、コーン、ハム)を均等に入れて、キッシュベースを流し入れる。
- ⑥ 余熱した180度のオーブンで25分くらい焼く。



## ●ガルビュール

【材 料】(4人分位)

- ・豚バラ肉 60グラム ・ベーコン 30グラム ・じゃがいも 中1個
- ・にんじん 1/2本 ・玉ねぎ 大1/2個 ・キャベツ 50グラム
- ・白いんげん豆水煮 50グラム ・水 約600cc ・サラダ油 大さじ1/2
- ・食塩 小さじ1/2 ・こしょう 少々

【調理方法】



豚バラ肉とベーコンは、幅1センチに切る。じゃがいもは1.5センチ角切り、にんじんは厚さ5ミリのいちよう切り、玉ねぎは幅5ミリの半月切り、キャベツはひと口大を切る。

- ① 鍋にサラダオイルを熱し、豚バラ肉とベーコンを炒める。
- ② 肉の色が変わってきたら、にんじん、玉ねぎ、じゃがいもを加え、分量の食塩の半分(小さじ1/4)を入れて焦げないように炒める。
- ③ 玉ねぎがすきとおってきたら、具がかぶるくらいまで水を加え沸騰してきたら、キャベツと白いんげん豆を加えて、再沸騰したら弱火で煮る。
- ④ 野菜が柔らかくなったら残りの食塩(小さじ1/4)とこしょうで味を整える。※水の量が減りすぎたら、水を足してください。

