

# 7月給食盛り付け表

2024年  
操南中学校

**【今月の目標】**  
夏の食事について考えよう！



1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)
<p>冬瓜は岡山の特産品の一つで、牛窓で作られています。体を冷やしたり、ナトリウムを排出したりする効果があります。</p> <p>冬瓜のごま酢あえ</p> <p>あなごごはんの具</p> <p>あなごごはん そうめん汁</p>	<p>小魚や厚揚げ、チンゲンサイ等、カルシウムや鉄分が豊富な食材を多く使っています。また、よくかむことで消化吸収がよくなります。</p> <p>ミニトマト 小魚のアーモンドがらめ</p> <p>ごはん 厚揚げの中華煮</p>	<p>夏向けのあっさりしためん料理には、肉・魚・野菜などを組み合わせることで、バランスがよくなります。</p> <p>わらびもち</p> <p>さわらのゆかり揚げ</p> <p>おろしぶっかけうどん きゅうりのからしあえ</p>	<p>日本型食生活は、ごはんを中心に、旬の野菜や魚、肉、卵、豆類や海そうなど、多くの食材を使った栄養バランスがよい健康的な食事です。</p> <p>冷凍みかん 酢のもの</p> <p>麦ごはん 五目豆</p>	<p>夏が旬のかぼちゃやなすは、岡山県でも多く栽培されています。チーズ焼きにするとおいしくいただくことができます。旬の味を楽しみましょう。</p> <p>なすとかぼちゃのチーズ焼き</p> <p>スイートポテトパン 野菜スープ</p>
8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)
<p>あじのような背が青い青魚には、DHAやEPAといった体によい脂(あぶら)が多く含まれています。</p> <p>手作りあじの南蛮漬け梅ひじきふりかけ</p> <p>ごはん オクラのみそ汁</p>	<p>カレーライスには、たくさんのスパイスが使われています。食欲をそそられる香りやピリツと辛い味で、夏野菜をおいしくいただきます。</p> <p>乳酸菌飲料 大根サラダ</p> <p>夏野菜のカレーライス</p>	<p>夏こそ、夏バテ知らずの沖縄料理です。ゴーヤは別名「にがうり」といわれるように、苦みがありますがビタミンCが豊富です。</p> <p>冷凍パイナップル</p> <p>塩ラーメン ゴーヤチャンプルー</p>	<p>基本の調理方法は、焼く・揚げ・煮る・蒸す・ゆでる・炒める・和えるの7つがあります。</p> <p>とりめしの具</p> <p>とりめし はんぺんのすまし汁</p>	<p>ラタトゥイユは、夏野菜をにんにくとオリーブオイルで炒め、トマトといっしょに煮込んだフランスの家庭料理です。</p> <p>さけのマーマレード 香草パン粉焼き</p> <p>米粉パン ラタトゥイユ</p>
15日(月)	16日(火)	<p>1学期の給食は、7月16日(火)が最終日です。</p> <p>7/18(木)までに、洗濯したエプロンを忘れずに持ってきてきましょう。(学校のものを使用している2・3年生と、貸しエプロンを使った1年生)</p> <p>遅れても、7月中には持ってきてください。</p> <p>2学期も衛生的にスタートするために、ご協力をよろしくお願いいたします。</p>		
<p><b>海の日</b></p>	<p>みんなが気持ちよく食事をするためには、食事のマナーを守ることが大切です。</p> <p>若どりのしょうが煮</p> <p>ごはん みそ汁</p>			



# 7月分 学校給食献立表

操南中学校

日 曜	献立名	使用する食品名							栄養価	
		おもにたんぱく質	おもに無機質	おもにカロテン	おもにビタミンC	おもに炭水化物	おもに脂質	調味料他	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
		魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・さとう	油脂			
1 月	あなごごはん	あなご				精白米・三温糖・でん粉		濃口しょうゆ・みりん	766	
	牛乳		牛乳							
	冬瓜のごま酢あえ そうめん汁	かまぼこ	昆布	にんじん・葉ねぎ	とうがん・キャベツ・きゅうり たまねぎ・えのきたけ・しょうが	上白糖 そうめん・じゃがいも	いりごま	酢・濃口しょうゆ・食塩 出しがつお・出し昆布・濃口しょうゆ・うす口しょうゆ・みりん・食塩		
2 火	ごはん					精白米			752	
	牛乳		牛乳							
	厚揚げの中華煮	豚肉・えび・厚あげ		にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・たけのこ・きくらげ・にんにく・しょうが	じゃがいも・三温糖・でん粉	ごま油	酒・濃口しょうゆ・みりん・オイスターソース・食塩・こしょう・一味とうがらし		
3 水	おろしぶっかけうどん			葉ねぎ	だいこん・しょうが	うどん		出しがつお・出し昆布・濃口しょうゆ・みりん・食塩	773	
	牛乳		牛乳							
	さわらのゆかり揚げ きゅうりのからしあえ わらびもち	さわら・卵			ゆかり きゅうり・キャベツ	小麦粉・でん粉 上白糖	油	酒・濃口しょうゆ・食塩 濃口しょうゆ・みりん・洋がらし・食塩		
4 木	ごはん					精白米・麦			780	
	牛乳		牛乳							
	五目豆 酢のもの くだもの(冷凍みかん)	牛肉・平天・大豆・油あげ	角切昆布	にんじん・さやいんげん にんじん	こんにやく・ごぼう・たけのこ・干しいたけ キャベツ・もやし	じゃがいも・黒砂糖 上白糖	サラダ油	酒・濃口しょうゆ・みりん・食塩 酢・濃口しょうゆ・食塩		
5 金	スイートポテトパン					スイートポテトパン			751	
	牛乳		牛乳							
	なすとかぼちゃのチーズ焼き 野菜スープ	若どり・大豆 ベーコン	ミックスチーズ	かぼちゃ にんじん・こまつな	なす・たまねぎ たまねぎ・キャベツ・とうもろこし	三温糖 じゃがいも	サラダ油 サラダ油	白ワイン・濃口しょうゆ・食塩・こしょう とりがら・濃口しょうゆ・食塩・こしょう		
8 月	ごはん					精白米			790	
	牛乳		牛乳							
	手作り梅ひじきふりかけ あじの南蛮漬け オクラのみそ汁		干ひじき	にんじん ピーマン・赤ピーマン	ねり梅 たまねぎ	上白糖 でん粉・三温糖	いりごま・サラダ油 油	濃口しょうゆ・みりん 酒・食塩・酢・濃口しょうゆ・一味とうがらし 煮干		
9 火	夏野菜のカレーライス	牛肉	スキムミルク	にんじん・かぼちゃ・トマトケチャップ	たまねぎ・なす・えだまめ・にんにく・しょうが・アップルソース	精白米・じゃがいも	サラダ油・カレールウ	赤ワイン・ウスターソース・ガラムマサラ・食塩・こしょう	832	
	牛乳		牛乳							
	大根サラダ 乳酸菌飲料				だいこん・キャベツ・とうもろこし	上白糖	サラダ油	ワインビネガー・食塩・こしょう		
10 水	塩ラーメン	豚肉・かまぼこ		にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・たけのこ・もやし・とうもろこし・きくらげ・つけしょうが・にんにく	中華めん	いりごま・ごま油	とりがら・豚骨・出しがつお・酒・うす口しょうゆ・食塩・こしょう	774	
	牛乳		牛乳							
	ゴーヤチャンプルー くだもの(冷凍パイン)	ベーコン・厚あげ・花かつお			にがうり・キャベツ・にんにく・しょうが		ごま油	オイスターソース・酒・濃口しょうゆ・食塩・こしょう		
11 木	とりめし	若どり			しょうが・たまねぎ	精白米・でん粉・黒砂糖	油	酒・食塩・濃口しょうゆ・みりん	779	
	牛乳		牛乳							
	はんぺんのすまし汁	はんぺん・豆腐	昆布	にんじん・みつば	たまねぎ・えのきたけ	じゃがいも		出しがつお・出し昆布・うす口しょうゆ・食塩		
12 金	米粉パン					米粉パン			786	
	牛乳		牛乳							
	マーマレード さけの香草パン粉焼き ラタトゥイユ	さけ				マーマレード パン粉	サラダ油	白ワイン・食塩・こしょう・スパイスミックス 濃口しょうゆ・食塩・こしょう		
16 火	ごはん					精白米			757	
	牛乳		牛乳							
	若どりのしょうが煮 みそ汁	若どり		さやいんげん にんじん・葉ねぎ	こんにやく・ごぼう・しょうが たまねぎ	黒砂糖・でん粉 じゃがいも	サラダ油	酒・濃口しょうゆ・みりん 煮干		