令和５年７月分　こ　ん　だ　て　表

幸田町学校給食センター

日／曜	こんだて	主に体の組織をつくる食品		主に体の調子を整える食品		主にエネルギーになる食品		エネルギー Kcal	たんぱく質 g
		１群(たんぱく質)	２群(無機質)	３群(ビタミン)	４群(ビタミン)	５群(炭水化物)	６群(脂質)		
		魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	米・パン・めん いも・砂糖	油脂・種実	上段：小学校 下段：中学校	
３(月)	ごはん　**牛乳**		**牛乳**			ごはん		591 743	26.0 30.8
	なすいりぶたじる	ぶたにく　とうふ あぶらあげ　みそ		にんじん　ねぎ	なす　だいこん				
	ごもくあつやきたまご	**たまご**　とりにく		ほうれんそう　にんじん	たけのこ　しいたけ	さとう　でんぷん	あぶら		
	きんぴらごぼう	はんぺん		にんじん	ごぼう　えだまめ	さとう	ごま　ごまあぶら		
４(火)	ごはん　**牛乳**		**牛乳**			ごはん		646 806	28.8 34.2
	じゃがいものそぼろに	ぶたにく　なまあげ はんぺん		にんじん　さやいんげん	たけのこ　たまねぎ	じゃがいも　さとう			
	いわしのうめに	いわし			うめ	さとう　でんぷん			
	こんぶまめ	だいず	こんぶ			さとう			
５(水)	**クロスロールパン**　**牛乳**		**牛乳**			**パン**		700 816	27.9 31.6
	かぼちゃのクリームスープ	とうにゅう	**牛乳　スキムミルク**	かぼちゃ　にんじん	たまねぎ　マッシュルーム	じゃがいも	**ホワイトルウ**		
	ハンバーグのトマトソースかけ	とりにく　ぶたにく		トマト	たまねぎ　にんにく　しょうが	でんぷん　さとう			
	アスパラとコーンのソテー	ウインナー		アスパラガス	キャベツ　とうもろこし		あぶら		
６(木)	ソフトめん　**牛乳**		**牛乳**			ソフトめん		643 850	25.1 32.7
	ちゅうかみそかけ	ぶたにく　みそ		にんじん　ねぎ	たまねぎ　きくらげ　メンマ	でんぷん　さとう	ごまあぶら		
	えびしゅうまい（小2コ・中3コ）	えび　たら			たまねぎ	でんぷん　パンこ こむぎこ　さとう			
	フルーツあんにん	とうにゅうあんにんどうふ			みかん　もも　パインアップル				
７(金)	**【七夕献立】**							680 837	22.4 26.2
	ごはん　**牛乳**		**牛乳**			ごはん			
	さけちらしずしのぐ	さけ		にんじん　さやいんげん	たけのこ　きりぼしだいこん	さとう			
	たなばたじる	とうふ　ちらしかまぼこ		にんじん　オクラ	だいこん　しいたけ	ビーフン			
	えだまめコロッケ				えだまめ　たまねぎ	じゃがいも　さとう パンこ　こむぎこ	あぶら		
	◎たなばたゼリー				レモン　ぶどう　みかん	さとう			
１０(月)	**【千葉県の郷土料理】**							634 803	26.3 32.8
	ごはん　**牛乳**		**牛乳**			ごはん			
	とりどせ	とりにく　なると　みそ		にんじん　ねぎ	たまねぎ　だいこん　はくさい ごぼう	でんぷん　さとう			
	あじのさんがやき	あじ　みそ		にんじん　ねぎ	たまねぎ　ごぼう　たけのこ	さとう　でんぷん	あぶら		
	ひじきのにもの	とりにく	ひじき	にんじん	グリンピース	さとう			
	◎なしゼリー				なし	さとう			
１１(火)	ごはん　**牛乳**		**牛乳**			ごはん		694 909	22.3 27.7
	なすカレー	ぶたにく	**チーズ　スキムミルク**	にんじん　トマト	たまねぎ　なす　グリンピース		カレールウ		
	ハムとチーズのはさみあげ	ぶたにく　とりにく	**チーズ**		たまねぎ	さとう　でんぷん パンこ　こむぎこ	あぶら		
	プチりんごゼリー（小1コ・中2コ）				りんご	さとう			
１２(水)	**クロワッサン**　**牛乳**		**牛乳**			**クロワッサン**		658 745	23.0 26.0
	イタリアンスパゲティ	ぶたにく		にんじん　パセリ　トマト	たまねぎ　マッシュルーム キャベツ	スパゲティ			
	オムレツ	**たまご**				さとう　でんぷん	あぶら		
	れいとうみかん				みかん				
１３(木)	わかめごはん　**牛乳**		**牛乳**　わかめ			ごはん		624 785	29.3 35.1
	さわにわん	ぶたにく		にんじん　ねぎ	ごぼう　だいこん　たけのこ しいたけ				
	さばのてりやき	さば				さとう　でんぷん			
	ゴーヤチャンプル	とうふ　**たまご**		ゴーヤ　にんじん			ごまあぶら		
１４(金)	ごはん　**牛乳**		**牛乳**			ごはん		671 836	23.6 27.8
	マーボーどうふ	ぶたにく　とうふ　みそ		にんじん　ねぎ	たまねぎ　たけのこ　きくらげ しょうが	でんぷん　さとう	ごまあぶら		
	はるまき	ぶたにく		にんじん　にら	キャベツ　もやし　エリンギ	でんぷん　さとう こむぎこ	ごまあぶら あぶら		
	ちゅうかいため	ベーコン		にんじん　チンゲンサイ	もやし　とうもろこし		ごまあぶら		

※都合により材料を変更することがあります。◎印の日は業者配送です。

＜基準値＞		摂取エネルギー全体の13～20%
小学校	650	
中学校	830	

食物アレルギーの表示

●乳・卵を使用している食材は、**ゴシック体太字**で表記しています。
●全てのパンに、小麦粉と脱脂粉乳を使用しています。
●全てのめんに、小麦粉を使用しています。
●アレルギー物質を含む食品の詳細のご希望がありましたら、給食センターへお問い合わせください。

【　お知らせ　】
※７日は、ごはんに「さけちらしずしの具」を混ぜて食べましょう。
※１８日は、ごはんに「ビビンバの具」をのせて食べましょう。
※１９日は、ごはんに「えびピラフの具」を混ぜて食べましょう。

※お問い合わせ先
幸田町学校給食センター（６２－６６８１）
幸田町教育委員会学校教育課（６２－１１１１）

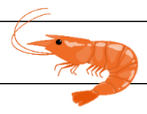
※献立表の続きは、裏面をご覧ください。

豊坂小学校・深溝小学校のみなさんが育てた「なす」をいただきます！

今年も豊坂小学校・深溝小学校のみなさんから大切に育てた「なす」をいただきます。
11日(火)の「なすカレー」に使用する予定です。感謝して食べましょう。

～豊坂小学校からのメッセージ～
今月の献立には、豊坂小3・6年生が思いをこめて作ったナスが出ます。
とってもおいしいので、ナスが苦手な子でも食べられます。

～深溝小学校からのメッセージ～
わたしたちが心をこめて育てたナスをお届けします。果肉がやわらかく食べやすいので、ぜひ食べてみてください。深溝小5年生より

日／曜	こんだて	主に体の組織をつくる食品		主に体の調子を整える食品		主にエネルギーになる食品		エネルギー Kcal	たんぱく質 g
		1群(たんぱく質)	2群(無機質)	3群(ビタミン)	4群(ビタミン)	5群(炭水化物)	6群(脂質)		
		魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	米・パン・めん いも・砂糖	油脂・種実	上段：小学校 下段：中学校	
18(火)	ごはん　牛乳		牛乳			ごはん		614 786	24.2 29.3
	ビビンバのぐ	ぶたにく		にんじん　ほうれんそう	にんにく　しょうが　もやし しいたけ	さとう	ごまあぶら		
	わかめスープ	ベーコン　とうふ	わかめ	にんじん　ねぎ	とうもろこし　たまねぎ		ごま		
	やきぎょうざ（小2コ・中3コ）	ぶたにく　とりにく		にら	キャベツ　たまねぎ　しょうが	こむぎこ　さとう	あぶら		
19(水)	ごはん　牛乳		牛乳			ごはん		690 839	24.2 28.4
	えびピラフのぐ	えび 			とうもろこし　たまねぎ グリンピース　マッシュルーム		オリーブオイル		
	やさいスープ	ベーコン		にんじん	たまねぎ　ズッキーニ	じゃがいも			
	とりのからあげ	とりにく			しょうが	でんぷん	あぶら		
	★セレクトデザート　◎A　パインクレープ	とうにゅう			パインアップル	さとう　でんぷん	あぶら		
	★セレクトデザート　◎B　プリンタルト	とうにゅう				さとう　でんぷん こめこ	あぶら		

＜基準値＞		摂取エネルギー全体の13～20%
小学校	650	
中学校	830	

※都合により材料を変更することがあります。◎印の日は業者配送です。

七夕（たなばた）

七夕は、中国に古くから伝わる伝説に由来すると言われています。7月7日の夜に天の川に橋がかかり、ひこぼしとおりひめが、年に一度だけ会うことができるというお話です。

七夕には、短冊に願いを書いて、笹竹に飾りつける風習があります。また、天の川やおりひめのつむぐ糸に見立てた「そうめん」を食べる風習があります。

セレクトデザート

7月19日はセレクトデザートです。久しぶりなので楽しみにしていた人も多いと思います。みなさん、どちらを選びましたか？

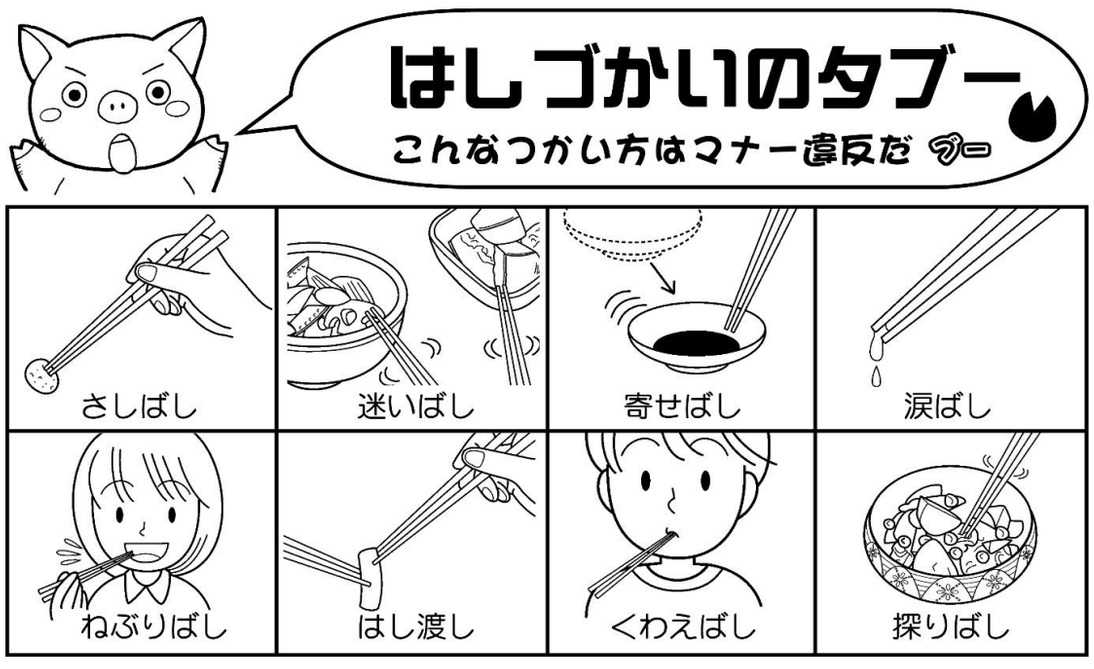
	エネルギー	たんぱく質
A　パインクレープ	95kcal	1．2g
B　プリンタルト	102kcal	0．8g

今月の重点目標

「食事のマナーを身につけよう」

食事マナーを身につける理由は、自分自身が食事をスムーズにすすめるためと、他人にいやな思いをさせないための両方があります。次のようなことをしていないか気をつけながら食事をしましょう。

気をつけたい食事マナー



日本全国の郷土料理　＊千葉県（１０日）＊

■鶏どせ

「鶏どせ」は、鶏肉を使った雑炊で、お正月や祭り、集会などの人が集まるときに食べられる郷土料理です。昔はどの農家でも鶏を飼っていたので、行事の時には、鶏肉を使った料理が多く作られていました。鶏肉と軟骨をよくたたいて団子にしたものと、ささがきごぼうなどの野菜を煮て、みそで味つけをしてから、ごはんを入れてひと煮たちさせたら完成です。給食では、ご飯を入れて煮込むことは難しいため、別々にして出します。

■あじのさんが焼き

房総半島周辺では、昔からあじがよく獲れました。漁師たちは獲れたてのあじをみそと一緒に細かくたたき、「なめろう」という料理をつくりました。そして、山へ仕事に行くときに、なめろうをアワビのからに入れて持っていき、山小屋で料理をして食べたそうです。千葉県の古い方言には、「〇〇の家」のことを「〇〇が」というなまりがあります。そのため、山の家で食べた料理ということで、「さんが焼き」と呼ぶようになりました。

給食では、あじの他に、たまねぎ、にんじん、ねぎ、ごぼう、たけのこといった野菜が入っています。

■梨

千葉県は梨の生産量が日本一です。一番多く作られている品種は「幸水」で、甘みが強くて酸味が少なく、果汁が多いのが特徴です。

～　今月の給食で使う愛知県産の野菜　～

なす（幸田町産）・にんじん・たまねぎ・オクラ・チンゲンサイ・ゴーヤ・ねぎ・もやし・アスパラガス