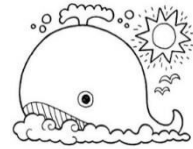




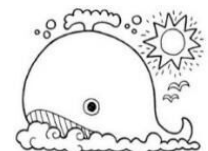
令和6年 7月
学校給食予定献立表
 蒲原中学校




日	献立名	血や肉・骨や 歯など体をつくる	体の調子を整え 病気から体を守る	働く力・体内の エネルギーになる	献立のねらい			
					エネルギー			
					たんぱく質	脂質	塩分	
1 月	麦入りごはん 牛乳	牛乳		精米 精麦	【暑さに負けない食べ物】 豚肉は疲労回復の効果がある ビタミンB群をたくさん含んで います。			
	焼き肉	豚肉	玉ねぎ 生姜 にんにく りんご にんじん ピーマン	植物油				
	即席漬け	塩昆布	キャベツ きゅうり	ごま				
	みそ汁	わかめ 豆腐 油揚げ みそ	小松菜 えのきたけ					
冷凍みかん					32.4g	22.8g	2.9g	
2 火	麦入りごはん 牛乳	牛乳		精米 精麦	【世界の料理:ジンバブエ】 ALTのローレン先生の出身国 です。どんな料理が出てくる かな？			
	トマヨチキン	鶏肉	トマト レモン	マヨネーズ				
	野菜サラダ		キャベツ 小松菜 にんじん	ドレッシング				
	オクラとトマトのスープ		オクラ トマト 根深ねぎ					
ヨーグルト					27.2g	23.7g	2.4g	
3 水	ウインナーピラフ	ウインナー	玉ねぎ コーン	精米 植物油	【夏が旬の食材を楽しもう】 夏野菜を使った献立第1弾で す。揚げたかぼちゃとなすを 使ってスープにしました。			
	牛乳	牛乳						
	野菜コロッケ		玉ねぎ にんじん コーン グリーンピース	じゃがいも パン粉 小麦粉 砂糖 マーガリン 植物油				
	夏野菜のカレースープ	豚肉	かぼちゃ なす 玉ねぎ にんじん トマト いんげん	植物油				
					24.4g	27.2g	2.1g	
4 木	麦入りごはん 牛乳	牛乳		精米 精麦	【七夕献立】 七夕にちなんで「星」をたくさ ん使っています。探してみてく ださい☆彡			
	星のハンバーグ	鶏肉 豚肉	玉ねぎ にんにく 生姜	砂糖 でん粉 豚脂 植物油 じゃがいも				
	野菜の含め煮		ごぼう にんじん こんにゃく たけのこ	砂糖 じゃがいも				
	そうめん汁	鶏肉	生姜 にんじん えのきたけ オクラ	そうめん お麩				
七夕ゼリー					27.5g	18.3g	2.7g	
5 金	食パン 牛乳	牛乳		食パン	【夏が旬の食材を楽しもう】 夏野菜を使った献立第2弾！			
	ブルーベリージャム		ブルーベリー	砂糖				
	夏野菜のチーズ焼き	まぐろ油漬け まぐろ水煮	なす トマト かぼちゃ コーン 玉ねぎ	植物油 チーズ パン粉 マヨネーズ				
	チンゲン菜入りスープ	鶏肉 ベーコン 豆腐	にんじん えのきたけ チンゲン菜 もやし	植物油				
					31.6g	34.9g	2.7g	
8 月	わかめごはん 牛乳	わかめ 牛乳		精米 ごま	【静岡県の食べ物をどれか な】 厚焼卵、こんにゃく、みそなど			
	鶏そぼろ入り厚焼卵	卵 鶏肉	生姜	砂糖 植物油 でん粉				
	五目豆	大豆 鶏肉	ごぼう にんじん こんにゃく れんこん	砂糖				
	みそ汁	油揚げ 豆腐 みそ	玉ねぎ 根深ねぎ	じゃがいも				
					35.2g	23.7g	3.0g	
9 火	黒糖入り食パン 牛乳	牛乳		黒糖入り食パン	【魚を食べよう】			
	鮭のチーズ焼き	鮭 牛乳 卵 チーズ		マヨネーズ パン粉				
	コールスローサラダ		キャベツ 小松菜 きゅうり	ドレッシング				
	ミネストローネ	ベーコン 鶏肉 大豆	にんじん 玉ねぎ トマト	じゃがいも マカロニ				
					40.8g	26.6g	3.0g	
10 水	麦入りごはん 牛乳	牛乳		精米 精麦	【野菜を食べよう】 1日350gの野菜を食べていま すか？			
	メンチカツ	鶏肉 牛肉 豚肉	玉ねぎ	植物油 豚脂 パン粉 砂糖 小麦粉				
	キャベツとコーンのソテー	ベーコン	キャベツ コーン	植物油				
	豆腐とほうれん草のスープ	鶏肉 豆腐	ほうれん草 にんじん	じゃがもちボール でん粉 植物油				
					25.6g	24.5g	2.1g	
11 木	ソフトめんミートソース	豚肉 牛肉 みそ	にんにく 生姜 玉ねぎ にんじん トマト マッシュルーム グリンピース	ソフトめん 植物油	【パリオリンピック】 パリオリンピックに合わせて デザートに「ブラマンジェ」を 付けました。			
	牛乳	牛乳						
	コーンサラダ		キャベツ きゅうり コーン	ドレッシング				
	ブラマンジェ	豆乳	いちご	砂糖 植物油 米粉				
					30.7g	23.9g	2.7g	
12 金	麦入りごはん 牛乳	牛乳		精米 精麦	【夏が旬の食材を食べよう】 朝に採るとうもろこしの方が、 甘味が強いそうです。			
	ホキの香味ソース	ホキ	生姜 にんにく 根深ねぎ	でん粉 植物油 砂糖				
	とうもろこし		とうもろこし					
	豚汁	豚肉 豆腐 みそ	ごぼう にんじん こんにゃく 大根 葉ねぎ 生姜	植物油 じゃがいも				
					742kcal	37.9g	19.1g	1.7g



令和6年 7月
学校給食予定献立表
 蒲原中学校



日	献立名	血や肉・骨や 歯など体をつくる	体の調子を整え 病気から体を守る	働く力・体内の エネルギーになる	献立のねらい エネルギー			
					たんぱく質	脂質	塩分	
16 火	麦入りごはん 牛乳			精米 精麦	【ふるさと給食】 732kcal 31.8g 22.2g 2.4g			
	あじのオクシズお茶フライ	ふるさと給食  あじ	緑茶	植物油 小麦粉 パン粉				
	ひじきの炒め煮	ひじき さつまあげ	こんにゃく にんじん 枝豆 コーン	植物油 砂糖				
	生揚げのみそ汁	生揚げ みそ	にんじん 玉ねぎ 小松菜					
17 水	ジュシー		豚肉 ひじき	こんにゃく しいたけ	精米 植物油 砂糖	【郷土料理：沖縄県】 「ジュシー」と聞くと、肉汁 たっぷりのお肉、みずみずし い果物を想像しますか？沖縄 では「炊き込みごはん」という 意味があります。		
	牛乳		牛乳					
	ゴーヤチャンプルー	豚肉 ウインナー 豆腐 卵	ゴーヤ 玉ねぎ にんじん	植物油				
	もずく汁	かつお節	えのきたけ					
18 木	食パン 牛乳			食パン	【彩りを楽しもう】 今日の献立は見て楽しめる、 食べて楽しめるそんなメ ニューです。 725kcal 28.7g 23.8g 3.2g			
	チョコレートクリーム	全粉乳 スキムミルク	ココア	砂糖 植物油 ココアバター				
	ツナオムレツ	卵 ツナ		砂糖 でん粉 植物油				
	ナポリタン	ベーコン	玉ねぎ コーン ビーマン	スパゲッティ 植物油				
19 金	野菜スープ	豚肉	キャベツ にんじん 小松菜	じゃがいも 植物油	【夏が旬の食材を楽しもう】 夏野菜を使った献立第3弾 836kcal 30.1g 29.3g 2.0g			
	夏野菜のカレーライス	豚肉 スキムミルク	にんにく 生姜 玉ねぎ かぼちゃ なす トマト ビーマン	精米 精麦 植物油				
	牛乳	牛乳						
	枝豆		枝豆					
	お楽しみデザート		りんご ライム	砂糖				

※材料の仕入れなどにより献立を変更する場合があります。 ※少年写真新聞社、学校食事研究会のイラストを使用しています。
 ※パンには小麦・乳が含まれます。
 ※パンの製造過程で卵・大豆・りんごが、麺の製造過程でそば・卵が混入する可能性があります。

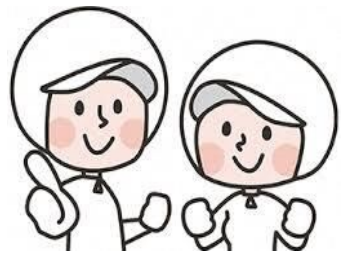
ジンバブエってどんな国！？

- ★アフリカ大陸の南部に位置する
- ★人口約1600万人（日本の約1/8ほど）
- ★ALTのローレン先生の出身国！！！！
- ★サザ（Sadza）という、とうもろこしで作る固いおかゆが主食で
いろいろな料理と一緒に食べるそう



みなさんも親近感がわいてきましたか？給食でジンバブエ料理を提供するので楽しみにしてくださいね～～～

★調理員募集★



蒲原中学校では、**パート調理員を募集**しています！
 興味のある方はお気軽に、学校または学校給食課(Tel:354-2551)までご連絡ください。

- 仕事内容：調理補助作業
- 勤務：週2. 3日程度、午前中の4時間

ぜひお気軽にお問い合わせください！ 栄養士 岡野