

2021年

7月献立表

< 播磨南中学校 >

播磨町学校給食会

< 7月の兵庫県産学校給食提供事業実施日 >

新型コロナウイルス感染症により、需要が大きく落ち込んだ県産水産物を、学校給食で提供することにより消費を拡大させ、水産物のおいしさや魅力を県内の児童生徒に伝えるとともに、生産者の経営安定を図ることを目的とした無償提供事業です。

- ・7月 5日(月) 「焼きのり」
- ・7月 9日(金) 「のりの佃煮」
～生のりゆえの「のりの風味」が味わえます
- ・7月20日(火) 「赤えいの唐揚げ」
～鮮度管理された赤えいのヒレ部位を使用



<p>7/1(木)</p> <p>期末考査</p> <p>給食の実施は ありません</p>		<p>7/2(金)</p> <p>期末考査</p> <p>給食の実施は ありません</p>															
<p>7/5(月)</p> <p>ご飯・<u>焼きのり</u>(兵庫県産) 牛乳 カレー肉じゃが キャベツのおかか和え</p>	<p>7/6(火)</p> <p>パン・りんごジャム 牛乳 コーンスープ コロッケ</p>	<p>7/7(水)</p> <p>麦ご飯・牛丼 牛乳 そうめん汁 七夕ゼリー</p>	<p>7/8(木)</p> <p>ご飯 牛乳 スープ餃子入り中華スープ キムチ炒め</p>														
<p>今日は、カレー風味の味付けをした、肉じゃがです。じゃが芋は、初夏から秋が旬です。</p>		<p>コーンスープは、北海道産の粒そのままのとうもろこしと、クリーム状のとうもろこしを使っています。</p>															
<p>今日は七夕です。七夕の行事食として、そうめんを食べる風習があります。無病息災などの願いを込めます。</p>		<p>スープはミニ餃子が入っています。餃子と具が偏らないように、底から混ぜながら配食しましょう。</p>															
<p>7/12(月)</p> <p>カレーピラフ 牛乳 マカロニのコンソメスープ 冷凍みかん</p>	<p>7/13(火) ~ 7/16(金)</p> <p>三者面談</p> <p>給食の実施は ありません</p>		<p>かつおのごま風味漬け 2人分</p> <p>かつお(生) 150g (作り方) 揚げ油 適量 ①かつおを素揚げする。 白ねぎ 20g ②すりおろしたしょうが汁、小口切りした白ねぎ、 しょうが 1かけ たれの材料を火にかけ、ひと煮立ちするとかた いりごま 大さじ1 くり粉でとろみをつける。 たれ ③①を②のたれにからめる。 ・しょうゆ 小さじ3 ・酢 小さじ2 ・ごま油 小さじ1/2 ・三温糖 小さじ1 ・水 少々 ・水溶きかたくり粉 少々</p>														
<p>冷凍みかんは、甘味の強いみかんを急冷と水付けを繰り返して作られています。低温保存でおいしくなります。</p>		<p>今日の「のりの佃煮」は、淡路島の炬口(たけのくち)漁港で育てられた生のりを100%使用したものです。</p>															
<p>7/19(月)</p> <p>麦ご飯 麻婆なす丼 牛乳 もずくスープ</p>	<p>7/20(火)</p> <p>ご飯・牛乳 <食育の日> 野菜のすまし汁 <u>えい</u>(兵庫県産)の唐揚げ 冷凍ヨーグルト</p>	<p>7/21(水)</p> <p>終業式</p>															
<p>麻婆なすは、夏が旬のなすやピーマンなどの野菜がたっぷり入っています。丼にして食べましょう。</p>		<p>兵庫県産の「あかえい」の唐揚げです。あかえいは、昔から食用として食べられ、6~8月が旬です。</p>															
		<p>7月の平均栄養価</p> <table border="0"> <tr><td>エネルギー</td><td>738 kcal</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>29.2 g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>22.6 g</td></tr> <tr><td>カルシウム</td><td>318 mg</td></tr> <tr><td>鉄</td><td>2.4 mg</td></tr> <tr><td>食塩相当量</td><td>2.4 g</td></tr> <tr><td>食物繊維</td><td>5.8 g</td></tr> </table>		エネルギー	738 kcal	たんぱく質	29.2 g	脂質	22.6 g	カルシウム	318 mg	鉄	2.4 mg	食塩相当量	2.4 g	食物繊維	5.8 g
エネルギー	738 kcal																
たんぱく質	29.2 g																
脂質	22.6 g																
カルシウム	318 mg																
鉄	2.4 mg																
食塩相当量	2.4 g																
食物繊維	5.8 g																
		<p>◆材料の都合により献立を変更することがあります</p> <p>◆「お箸・スプーンセット」を毎日洗って持ってきましょう</p> <p>◆デザートにはスプーンがつきません</p>															

7月 給食予定献立表

2021年（播磨南中学校）

播磨町学校給食会

日	曜	主食	飲み物	おかず	おもに 体の組織をつくる (赤の食品)	おもに エネルギーの もととなる (黄の食品)	おもに 体の調子を整える (緑の食品)	エネルギー (Kcal)
								たんぱく質 (g)
5	月	ご飯	牛乳	カレー肉じゃが	牛乳/豚肉/糸かつお /焼きのり	こめ/じゃが芋、オ リーブ油、三温糖	たまねぎ、にんじん/ こんにゃく、むき枝豆 /キャベツ	708
				キャベツの おかか和え				25.7
6	火	パン	牛乳	コーンスープ	牛乳/ベーコン、牛乳 /ビーフコロッケ	パン/オリーブ油、バ ター/なたね油/りん ごジャム	たまねぎ、にんじん、 とうもろこし、とうも ろこし(クリーム 状)、パセリ	863
				コロッケ				26.0
7	水	麦ご飯	牛乳	牛丼	牛乳/牛肉/油揚げ	こめ、麦/麩、オリー ブ油、三温糖/そうめ ん/ゼリー	たまねぎ、にんじん、 青ねぎ、こんにゃく/ たまねぎ、にんじん、 干しいたけ、青ねぎ	715
				そうめん汁				28.7
8	木	ご飯	牛乳	スープ餃子入り	牛乳/豚肉、スープ餃 子/豚肉	こめ/ごま油/オリー ブ油、かたくり粉	えのきたけ、たまね ぎ、にんじん、にら、 しょうが/はくさいキ ムチ、しめじ、にら	737
				中華スープ				30.7
9	金	ご飯	牛乳	キムチ炒め	牛乳/鶏ももむね肉、 豆腐、油揚げ/かつお /のりの佃煮	こめ/なたね油、ごま 油、三温糖、かたく り粉、いりごま	大根、にんじん、ささ がきごぼう、干しい たけ、青ねぎ/白ね ぎ、しょうが	713
				けんちん汁				38.1
12	月	カレー ピラフ	牛乳	かつおの ごま風味漬け	牛乳/ベーコン	こめ、オリーブ油、 バター/じゃが芋、マ カロニ	マッシュルーム(水 煮)、たまねぎ、にん じん、パセリ/たまね ぎ、にんじん、セロ リー、パセリ/冷凍み かん	708
				のりの佃煮				19.8
19	月	麦ご飯	牛乳	麻婆なす丼	牛乳/豚肉、みそ/も ずく、鶏ももむね 肉、豆腐	こめ、麦/米粉、なた ね油、オリーブ油、 三温糖、ごま油	なす、しめじ、たまね ぎ、ピーマン、にんじ ん、にんにく/青ねぎ	725
				もずくスープ				27.1
20	火	ご飯	牛乳	野菜のすまし汁	牛乳/豚肉、焼きかま ぼこ/えい/冷凍ヨー グルト	こめ/なたね油	小松菜、にんじん	735
				えいの唐揚げ				37.8
				冷凍ヨーグルト				