

【A】

実施日	献立			献立	主に体の組織をつくる食品群	主に体の調子を整える食品群	主にエネルギーとなる食品群	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
	主食	飲み物	献立						
1月	米飯230g	牛乳	A	キムチスープ・棒ギョウザ・ゆで野菜（ブロッコリー、コーン）・マヨネーズ	牛乳、豚肉、豆腐、棒ギョウザ	白菜キムチ、にら、玉ねぎ、人参、ブロッコリー、コーン	米飯、ごま油、マヨネーズ	706	24.5
2火	りんごパン	牛乳	A	ミネストローネ・かぼちゃコロッケ・ゆでキャベツ・ソース	牛乳、鶏肉、大豆	玉ねぎ、大根、人参、トマト、にんにく、パセリ、キャベツ、かぼちゃコロッケ	りんごパン、サラダ油	756	26.2
3水	麦ご飯250g	牛乳	A	ハッシュドポーク・チキンビーンズソテー・マンゴー缶	牛乳、豚肉、スキムミルク、鶏肉、ミックスビーンズ	玉ねぎ、ごぼう、人参、マッシュルーム、マンゴー	麦ご飯、サラダ油	847	35.1
4木	米飯230g	牛乳	A	★ひつつみ・白身魚照り焼き・焼肉煮	牛乳、鶏肉、油揚げ、豚肉、白身魚照り焼き	大根、人参、ごぼう、長ねぎ、干しいたけ、玉ねぎ	米飯、ひつつみ	773	38.0
5金	米飯230g	牛乳	A	じゃがいものみそ汁・ハンバーグ・夏野菜の炒め物・●セタゼリー（学配）	牛乳、豆腐、ハンバーグ、豚ひき肉	人参、玉ねぎ、ほうれん草、なす、にら	米飯、じゃがいも、春雨、セタゼリー	826	28.9
8月	米飯230g	牛乳	A	あさりと豆腐のみそ汁・いわし生姜煮・ゆで野菜（ほうれん草、コーン）・和風乳化ドレッシング	牛乳、あさり、豆腐、油揚げ、いわし生姜煮	大根、長ねぎ、ほうれん草、コーン	米飯、ドレッシング	727	30.0
9火	ニューコッペパン	牛乳	A	コンソメスープ・豆腐入りチキンハンバーグ・ペンネアラビアータ	牛乳、鶏肉、ベーコン、豆腐入りチキンハンバーグ	玉ねぎ、人参、キャベツ、ほうれん草、長ねぎ、にんにく、パセリ、なす、トマト	ニューコッペパン、マカロニ、サラダ油	850	31.9
10水	米飯250g	牛乳	A	豚すき丼・野菜入りかまぼこ・パイン入りマスカットゼリー	牛乳、豚肉、高野豆腐、野菜入りかまぼこ	玉ねぎ、えのきたけ、人参、小松菜、パイン	米飯、春雨、マスカットゼリー	792	31.4
11木	米飯230g	牛乳	A	春雨スープ・星形ポークメンチカツ・ゆで野菜（キャベツ、きゅうり）・韓国ナムルドレッシング	牛乳、豚肉、ポークメンチカツ	もやし、人参、竹の子、おくら、キャベツ、きゅうり	米飯、春雨、ごま油、サラダ油、ドレッシング	721	25.2
12金	米飯230g	牛乳	A	コーン入り中華スープ・ビッグシュウマイ（2個）・チンジャオロースー	牛乳、ウインナー、なると、ビッグシュウマイ、豚肉	えのきたけ、にんにく、コーン、しょうが、長ねぎ、ピーマン、干しいたけ、竹の子、パプリカ	米飯、ごま油	733	33.4
16火	食パン	牛乳	A	チーズポタージュ・ツナオムレツ・ゆで野菜（カリフラワー、人参）・焙煎ごまドレッシング・県産りんごジャム	牛乳、鶏肉、チーズ、スキムミルク、ツナオムレツ	人参、玉ねぎ、パセリ、カリフラワー	食パン、ドレッシング、じゃがいも、りんごジャム	808	35.3
17水	米飯250g	牛乳	A	マーボー丼・串ざしつくね・黄桃入り杏仁	牛乳、豆腐、豚ひき肉、串ざしつくね	長ねぎ、キャベツ、人参、にんにく、しょうが、黄桃	米飯、ごま油、杏仁豆腐	867	30.7
18木	米飯230g	牛乳	A	縄文スープ・さば塩焼き・ひじきの炒め物・ワッフルドック（学配）	牛乳、ほたて、豆腐、ちくわ、大豆、さば塩焼き、ひじき	みず、人参、しめじ	米飯、サラダ油、ワッフルドック	840	37.9
19金	麦ご飯250g	牛乳	A	●夏野菜カレー・ゆで野菜（小松菜、人参）・シーザードレッシング・パイン缶	牛乳、豚ひき肉、粉チーズ	かぼちゃ、玉ねぎ、なす、人参、枝豆、小松菜、アップルソース、パイン	麦ご飯、ドレッシング	835	26.6

献立は都合により変わることがあります。

教育委員会では、米飯給食の推進を図るため、7月から9月までの間、麺類の提供を休止しています。生徒並びに保護者の皆様には、ご理解いただきますようお願いいたします。

※ 「セタゼリー」のカラ容器・ふた・紙スプーンは、ひとまとめにしてセンターに返してください。

（牛乳のストローやふりかけなどの小袋を混ぜないこと）

※ 17日の「串ざしつくね」の串は、角缶Bに入れて返してください。（汁食缶には入れないこと。）

◎ 食物アレルギーがあり、自分で取り除いたり、おかずを持ってきている生徒は、安全のため、おかわりはしないようにお願いします。

飲み残しのペットボトルに注意！



ペットボトル飲料を飲む時に、直接口をつけて飲むと、飲み物の中に口の中の細菌が入ります。そして、飲み残した場合は時間がたつと、飲み物に含まれる栄養を利用して細菌が増えます。特に糖分の多い炭酸飲料や乳酸菌飲料、果実飲料は細菌の栄養になるものが多いので注意が必要です。ペットボトル飲料は、開けたら早めに飲みきりましょう。

<p>5日（金） ●セタ</p>	<p>19日（金） ●夏野菜カレー</p>
<p>7月7日は「セタ」です。セタは古くから行われている日本のお祭り行事で、一年間の重要な節目を表す五節句のひとつにも数えられています。願い事を書いた色とりどりの短冊や飾りを笹の葉につるし、星に祈る習慣が今も残っています。</p> <p>平安時代には身分が高い人々が楽しむ行事でしたが、江戸時代に庶民の間にも広まり、全国的に行われるようになりました。</p> <p>5日の給食では、セタゼリーが出ます。</p>	<p>野菜の中でも6月から8月頃に旬をむかえて収穫されるものを「夏野菜」と呼びます。代表的なものとして、きゅうりやなす、トマト、ピーマン、とうもろこしなどがあります。太陽の光をいっぱい浴びて育った夏野菜は色鮮やかなものが多く、食卓を華やかにしてくれます。</p> <p>夏野菜は水分やカリウムを多く含んでいるものが多く、夏バテや熱中症予防に効果があります。さらにビタミンも豊富で、紫外線から肌を守ったり、胃腸の調子を整えたりする作用も期待できます。</p> <p>今回の夏野菜カレーは、なすやかぼちゃ、枝豆が入っています。</p>



青森県の郷土料理

4日（木）
★ひつつみ

「ひつつみ」は、旧南部藩の領地だった青森県南東部から岩手県北中部にかけて伝わる郷土料理です。南部地方では古くから小麦が生産され、こねた小麦粉をつまんで引っ張り、小さくちぎって鍋に入れるところから「ひつつみ」と呼ばれるようになったと言われています。具や汁は地域性や季節、家庭ごとに異なり、沿岸部ではカニや魚介、山間部では鶏肉を多く使い、季節の野菜をたっぷり入れるなどバリエーションが豊富です。給食では、鶏肉や大根、人参、ごぼうなどの野菜を取り入れました。



今月の青森産品

【青森市産】
米（まっしぐら）

【青森県産】
牛乳・パン
ほたて・りんごジャム
アップルソース
人参・キャベツ
玉ねぎ・長ねぎ

