

献立のねらい
暑さに負けないように
しっかり食べよう

献立のお知らせ

令和6年度 7月分

藤崎町学校給食センター

日にち	献立			使用する主な食品・調味料			ひとくちメモ	栄養価	
				主にエネルギーのもとになる食品	主に血や肉となる食品	主に体の調子を整える食品		熱量 kcal	たんぱく質 g
1月	りんごジュース	ごはん さばみそ煮 ごま酢和え 肉汁	りんご	ごはん りんごジュース ごま、ごま油 三温糖、み	さば、みそ ツナ 豚肉、とうふ	もやし、こまつな はくさい、にんじん こんにゃく、しめじ ねぎ	七夕の飾り 7月7日は七夕です	小 573 中 755	21.8 28.5
2火	牛乳	ごはん とうふハンバーグ れんこんサラダ キャベツのみそ汁	牛乳	ごはん ノンエッグマヨネーズ ドレッシング、ごま	牛乳 とうふハンバーグ 鶏肉 油揚げ、みそ	れんこん、きゅうり とうもろこし キャベツ、にんじん えのきたけ	七夕は、織姫と彦星が年に一度だけ7月7日の夜、天の川を渡って会うことが許されたという中国の伝説が始まりといわれています。この日は、願いを書いた短冊などを笹竹に飾ったり、行事食であるそうめんを食べたりします。	小 607 中 769	21.4 25.9
3水	牛乳	ごはん 豚肉みそ焼き いそが和え けんちん汁	牛乳	ごはん ごま ごま油	牛乳 豚肉、みそ のり とうふ、油揚げ	もやし、ほうれんそう だいこん、にんじん ごぼう、こんにゃく しいたけ、ねぎ	この日は、願いを書いた短冊などを笹竹に飾ったり、行事食であるそうめんを食べたりします。	小 540 中 669	24.6 28.8
4木	牛乳	ごはん 肉だんご(2こ) チンジャオロースー ワンタンスープ	牛乳	ごはん ごま油、三温糖 でんぷん ワンタン	牛乳 肉だんご 豚肉 なた	たいのこ、青ピーマン 赤ピーマン メンマ、もやし、にんじん	少し早いですが	小 552 中 666	23.1 26.1
5金	牛乳	いりどりごはん 星型コロッケ、おひたし たまごスープ たなばたゼリー	牛乳	ごはん じゃがいも、米油 でんぷん ゼリー	牛乳 かつおぶし たまご	はくさい、ほうれんそう たまねぎ、にんじん 葉ねぎ、しいたけ	★7月5日は七夕献立★ 星型のコロッケや、星型をイメージしたたまごスープ、七夕ゼリーがつけます。	小 588 中 694	18.6 21.3
8月	牛乳	ごはん ハンバーグ フラワーサラダ コンソメスープ	牛乳	ごはん ごま、ドレッシング	牛乳 ハンバーグ ベーコン	ブロッコリー、カリフラワー とうもろこし キャベツ、にんじん たまねぎ	いりどりごはんには、野沢菜、青じそ、赤かぶ漬、しば漬、だいこん、にんじんが入っています。	小 555 中 703	20.9 25.2
9火	牛乳	冷やしちゅうかぎょうざ(2こ) トマト ヨーグルト	牛乳	ちゅうかめん	牛乳 ハム、たまごぎょうざ ヨーグルト	もやし きゅうり トマト	めんだけだと栄養がかたよってしまうので、肉やたまご、野菜と一緒に食べるのがおすすめです！	小 577 中 674	24.3 28.0
10水	牛乳	ごはん 赤魚塩焼き ひじきの炒め煮 みそかきたま汁	牛乳	ごはん 米油 三温糖 でんぷん	牛乳、赤魚 ひじき、さつまいも 大豆 たまご、とうふ、みそ	にんじん こんにゃく たまねぎ たら	藤崎町産のたまごを使っています。	小 525 中 640	29.9 33.2
11木	牛乳	ごはん 豚丼の具 だいこんサラダ こうやとうふのみそ汁	牛乳	ごはん 米油、でんぷん ドレッシング、ごま	牛乳 豚肉 ツナ こうやとうふ、みそ	たまねぎ、青ピーマン こんにゃく、だいこん きゅうり、とうもろこし もやし、こまつな、しめじ	ごはんに豚丼の具を乗せて食べましょう。	小 534 中 664	24.1 28.2
12金	ジョア マスカット	ごはん あじフライ、ソース(小袋) いんげんのごまサラダ 豚汁	牛乳	ごはん、米油 ノンエッグマヨネーズ ドレッシング、ごま じゃがいも	牛乳、はつこう乳 あじ 鶏肉 豚肉、みそ	いんげん、もやし とうもろこし だいこん、にんじん ごぼう、ねぎ	さかなをさばらそう	小 574 中 695	26.3 29.6
16火	牛乳	ごはん、味付けのり たまご焼き みそこぼろ炒め とうふのみそ汁	牛乳	ごはん ごま ごま油	牛乳、のり たまご 豚肉、みそ、とうふ わかめ、油揚げ	ごぼう にんじん こんにゃく ねぎ	はしを上手に使い、のりでごはんを“くるん”食べ てみましょう。	小 550 中 669	24.6 27.9
17水	牛乳	米粉パン チキンチーズ焼き ブロッコリーサラダ ミネストローネ	牛乳	米粉パン ドレッシング オリーブ油 三温糖	牛乳 鶏肉、チーズ ベーコン	ブロッコリー、赤ピーマン とうもろこし、キャベツ たまねぎ、にんじん、セロリ マッシュルーム、パセリ、トマト	ミネストローネは、イタリア語で「具たくさん」という意味です。	小 550 中 686	26.2 31.0
18木	牛乳	ごはん メンチカツ キャベツのレモン和え じゃがいものみそ汁	牛乳	ごはん 米油 三温糖 じゃがいも	牛乳 メンチカツ ツナ わかめ、油揚げ、みそ	キャベツ きゅうり えのきたけ	旬のくだもの	小 623 中 787	21.4 26.0
19金	牛乳	夏野菜カレー ふくじんづけ メロン	牛乳	ごはん バター オリーブ油	牛乳 豚肉	たまねぎ、にんじん かぼちゃ、なす ふくじんづけ メロン	メロンという名前は、ギリシャ語の“melopepon”(りんごのような瓜)が語源だとされています。	小 621 中 762	18.5 21.5

※材料の都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。



給食レシピ紹介

藤崎町の学校給食で提供している献立の中から、夏にぴったりのお和え物2品をご紹介します。

暑い夏でも食べやすく、野菜がたっぷり食べられるメニューですので、ご家庭でもぜひ作ってみてくださいね！

材料(4~5人分)	量	目安の量
もやし	200g	1袋
こまつな	100g	1/2袋
ツナ缶	40g	1/2缶
しょうゆ	12g	小さじ2
調味料 穀物酢	10g	小さじ2
み味 ごま油	4g	小さじ1
しょう料 白いりごま	5g	大さじ1
※ 砂糖	6g	小さじ2
※ 顆粒こんぶだし	2g	小さじ1弱

【作り方】

- こまつなは1cm程度に切る
- もやしとこまつなを茹で、冷却する
- ②に、サッと油を切ったツナ缶と、調味料※を加え、和えて完成！

◆ポイント◆
ごまごま油の香ばしさと、穀物酢の酸味がマッチし、野菜が進むお和え物です！
顆粒だしは、かつおでも代用できますが、おすすめはこんぶだしです。

材料(4~5人分)	量	目安の量
キャベツ	150g	1/8玉
きゅうり	30g	1/3本
ツナ缶	40g	1/2缶
しょうゆ	1.2g	(お好みの量)
調味料 穀物酢	8g	小さじ1と1/2
み味 レモン果汁	1.2g	(お好みの量)
しょう料 砂糖	2g	小さじ1弱
※ 白こしょう	少々	
※ 食塩	少々	

【作り方】

- キャベツは1cm程度に切り、きゅうりは1mm程度に切る
- ①に、サッと油を切ったツナ缶と、調味料※を加え、和えて完成！

◆ポイント◆
レモン果汁と穀物酢の酸味を、ツナ缶がまろやかにしてくれるので、野菜がたっぷり食べられます！
酸味を生かした減塩メニューです。