

令和4年度

7月 こんだてひょう



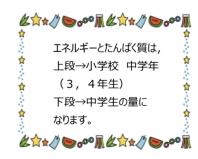
境町立学校給食センター

	Т	T	おもな材料						栄養	養価
日	曜	こんだて名				に体の調子を整える				
			【1群】 肉・魚・たまご 豆・豆製品	【2群】 牛乳·乳製品 小魚·海藻類	【3群】 緑黄色野菜	【4群】 その他の野菜 きのご類・果物	【5群】 穀類 いも類・砂糖	【6群】 種実類 油脂	- エネル ギー (kcal)	たんぱく 質 (g)
1		ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん	あぶら ごまあぶら ごま	691	21.6
	金	やきにくカルビメンチカツ 	とりにく ぎゅうにく			たまねぎ	パンこ こむぎこ		051	
		くきわかめとさつまあげのいために	さつまあげ	くきわかめ	にんじん	1 , . + 11	さとう		822	24.6
		すましじる ではん ぎゅうにゅう	とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん みつば	しいたけ ながねぎ	ごはん			
4	月	チャンプルー 郷土料理の日	ぶたにく とうふ たまご かにふうみかまぼこ	さみつにみつ	にんじん	もやし	C 1470	ごまあぶら 6	610	20.2
		もずくいりスープ 沖縄県		もずく	にんじん こまつな	ながねぎ しいたけ				
		アセロラゼリーあえ				アセロラ りんご パインアップル もも ナタデココ	さとう		754	23.7
5	火	ソーセージバーガー (バーガーパン おさかなソーセージカツ ソース)	ぎょにくソーセージ				バーガーパン パンこ	あぶら	760	26.7
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					768	26.7
		ビーンズサラダ フレンチドレッシング	ひよこまめ いんげんまめ		にんじん	ロマネスコ とうもろこし		ドレッシング 8 バター	865	29.7
		パンプキンシチュー	とりにく	ぎゅうにゅう なまクリーム	かぼちゃ にんじん	たまねぎ マッシュルーム			003	23.7
6	水	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん	あぶら あぶら	640	22.0
		たれつきにくだんご(2,3)	とりにく たまご	<u> </u>		たまねぎ	パンこ さとう			
		しおやさいいため	ぶたにく	ļ	にんじん	なす もやし キャベツ たまねぎ			813	26.9
		レタスのスープ れいとうパイン ジャージャーめん (ソフトめん ジャージャーじる)	ウインナー ぶたにく みそ	 	レタス にんじん にんじん	しめじ ながねぎ パインアップル たまねぎ もやし ながねぎ たけのこ しょうが	ソフトかん でんぷん			
7	木	#w3[:w3	אינובי שיכ	ぎゅうにゅう	ichoh	ובאמפ פרט יגוויימפ ובאטב טגאויי	771800 C/05/0	あぶら ごまあぶら	709	24.1
		境町産白いとうもろこし 「雪の妖精」	7	:	にんじん	たけのこ キャベツ たまねぎ	こむぎこ はるさめ		ı	28.7
		ゆでとうもろこし(しろいとうもろこし) きらきらもち		<u> </u>	4	とうもろこし みかん	でんぷん さとう		864	
8	金	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん	ピーナッツ	6 =-	
		ハンバーグおろしソースかけ	とりにく		†	だいこん たまねぎ	さとう でんぷん パンこ		651	24.3
		いんげんのピーナッツあえ	かにふうみかまぼこ		さやいんげん にんじん		さとう		822	29.8
		かきたまスープ	たまご		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ えのきたけ	でんぷん			
11	月	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん	あぶら	651	24.7
		れんこんとえびのよせあげ ソース	えびすりみ	ļ		れんこん たまねぎ	パンこ こむぎこ			
		アスパラのソテー	ベーコン	ļ	アスパラガス にんじん あかピーマン				804	29.1
		ほうれんそうのみそしる	とうふ あぶらあげ みそ	<u> </u>		たまねぎ しめじ	.15	あぶら		—
12	火	キーマカレー (ナン キーマカレー) ぎゅうにゅう 世界の料理の日	とりにく ひよこまめ	ぎゅうにゅう	にんしん ヒーイン トイト	たまねぎ にんにく しょうが	ナン	ご≢	659	28.4 34.3
		オムレツ	 たまご	נפשאנשט			さとう			
		なしゼリーのフルーツあえ		ļ		なし りんご パインアップル もも みかん			806	
		ごはん やさいふりかけ ぎゅうにゅう	たまご	ぎゅうにゅう あおさ	にんじん ほうれんそう かぼちゃ					
13	水	ほっけのしおやき	ほっけ	<u> </u>				あぶら	780	28.0 33.0
		きりぼしだいこんのにもの	ぶたにく あぶらあげ	•	にんじん	だいこん しいたけ	さとう			
		すましじる	かにふうみかまぼこ とうふ		にんじん こねぎ		ふ			
14		ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん	ごまあぶら あぶら	658	24.3
	木	やきぎょうざ(2, 3) ぎょうざのタレ	ぶたにく とりにく たまご		にら	キャベツ たまねぎ	こむぎこ		030	2-1.5
		ホイコーロー	ぶたにく		にんじん	キャベツ たまねぎ しょうが	さとう		841	29.8
15	金	わかめスープ	なると	わかめ	にんじん	たまねぎ えのきたけ		ごまあぶら ごま		
		ごはん ぎゅうにゅう 境小学校 リクエスト献立	}	ぎゅうにゅう		1. +3+i'	ごはん	あぶら	793	28.2
		とりのからあげ 境町で育ったメイシャントンを使用	とりにく		にんじん こまつな	しょうが もやし	でんぷん	ドレッシング		l
		メイシャントンのとんじる レモンタルト	ぶたにく とうふ みそ たまご	ぎゅうにゅう		だいこん ごぼう ながねぎ レモン	じゃがいも こむぎこ さとう		951	33.1
19		コッペパン キャラメルバテ ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			コッペパン キャラメルパテ	-	45-	+
	,,,	しろみさかなのさしまちゃやき 境町特産の	しろみさかな(ほき)	チーズ	パセリ あかピーマン にんじん		パンこ さとう		632	28.8
	火	はなやさいサラダ イタリアンドレッシング さしま茶使用			ブロッコリー にんじん	カリフラワー		ドレッシング	770	
		アルファベットスープ	ベーコン	: : :	にんじん ほうれんそう	たまねぎ	マカロニ	あぶら	770	34.4
20	水	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん	あぶら ドレッシング	780	24.9
		いかナゲット(2,3)	いか すりみ	<u> </u>			こむぎこ		700	24.9
		コーンサラダ コーンクリーミードレッシング		ļ	にんじん	とうもろこし キャベツ きゅうり			979	30.8
		ビーフシチュー	ぎゅうにく	<u> </u>	にんじん	たまねぎ グリンピース マッシュルーム にんにく	じゃがいも さとう			

●物資の都合により、献立内容が変更になる場合もあります。

- ●この献立表に記載されている食品は、主な材料で、調味料やハンバーグ、春巻きなどの加工品に含まれるアレルゲン等、使用食品のすべては記載しておりません。
- ullet 19日に使用する「さしま茶」,15日に使用する「メイシャントン」は境町産です。
- ●今月使用するきゅうり、だいこん、チンゲンサイ、ながねぎ、ピーマン、みつば、もやしは茨城県産を使用する予定です。

※献立表は,壁や冷蔵庫など目につくところに貼って活用してください。裏側には給食だよりが記載されています。貼ったままめくって見ることができます。 ※献立表・給食だよりは,町ホームページに掲載しています。 (http://www.town.sakai.ibaraki.jp)



実施回数 13回



境町で栽培している「白いとうもろこし」を給食に使用します。

今月は、境町志鳥の金久保貴哉さんが栽培している白いとうもろこし「雪の妖精」を使用した 給食を実施します。今が旬のおいしいとうもろこしを、カットしてゆでて提供します。糖度が高く、 甘みがつよいとうもろこしの風味を味わって食べてください。

白いとうもろこしの品種名は 「雪の妖精」といいます。

