



7月 予定献立表

NO 2

城陽市立学校給食センター 中学校

| 7月13日(木) | | | 7月14日(金) | | | 7月18日(火) | | | 7月19日(水) | | |
|-----------------------------------------------------------------------|-------------|------------|-----------------------------------------------------------------|--------|-------------|----------------------------------------------|----------|-----|-----------------------------------------------------------------------------|------------|----------|
| ごはん 牛乳 もずくと卵のスープ ゴーヤチャンプル シークワサータルト 城陽市の青ねぎを使用! | | | ピタパン 牛乳 オニオンスープ キーマカレー スライスチーズ 城陽市の人参を使用! | | | ごはん 牛乳 七宝湯 酢豚 城陽市の玉ねぎを使用! | | | ごはん 牛乳 カルちゃんたっぷり! さばカレー キラ星ポンチ 城陽市の人参・なすを使用! NEW! | | |
| 食品名 | 1人分量 | | 食品名 | 1人分量 | | 食品名 | 1人分量 | | 食品名 | 1人分量 | |
| (黄) 精白米 | 100 g | | (黄) ピタパン | 1 こ | | (黄) 精白米 | 100 g | | (黄) アルファ化米 | 85 g | |
| (赤) 牛乳 | 1 本 | | (赤) 牛乳 | 1 本 | | (赤) 牛乳 | 1 本 | | (赤) 牛乳 | 1 本 | |
| (赤) もずく(冷凍) | 8 g | | (緑) 玉ねぎ | 56 g | | (赤) 鶏肉 | 23 g | | (赤) さば水煮 | 24 g | |
| (赤) 鶏肉 | 18 g | | (赤) ポークウィンナー | 19 g | | (赤) うずら卵水煮 | 23 g | | (緑) 玉ねぎ | 36 g | |
| (赤) 冷凍液卵 | 24 g | | (緑) 人参 | 13 g | | (緑) キャベツ | 24 g | | (緑) 人参 | 18 g | |
| (緑) 玉ねぎ | 30 g | | (緑) (冷)ホールコーン | 8 g | | (緑) 人参 | 12 g | | (黄) じゃが芋 | 36 g | |
| (緑) 人参 | 12 g | | (緑) パセリ | 0.6 g | | (緑) しょうが | 0.6 g | | (緑) なす | 12 g | |
| (緑) 青ねぎ | 6 g | | 冷凍ブイヨン(特) | 7.5 g | | (緑) たら | 6 g | | (緑) トマト水煮 | 15.6 g | |
| 冷凍ブイヨン(特) | 7.2 g | | 淡口しょうゆ | 4.1 g | | (緑) 干しいたけ | 0.6 g | | (緑) セロリ | 6 g | |
| 淡口しょうゆ | 3.2 g | | 塩 | 0.3 g | | (緑) しょうが | 0.2 g | | (緑) しょうが | 0.6 g | |
| 塩 | 0.2 g | | こしょう | 0.03 g | | (緑) おろしにんにく | 0.7 g | | (緑) しょうが | 0.6 g | |
| こしょう | 0.01 g | | 水 | 138 g | | 塩 | 0.06 g | | (緑) おろしにんにく | 0.7 g | |
| (黄) でんぷん | 0.6 g | | (赤) 豚肉ミンチ | 44 g | | こしょう | 0.02 g | | 塩 | 0.06 g | |
| 水 | 120 g | | (赤) (乾)レンズ豆 | 19 g | | 濃口しょうゆ | 0.8 g | | こしょう | 0.02 g | |
| (赤) 絹厚揚げ(冷凍) | 39 g | | (緑) 玉ねぎ | 50 g | | 冷凍ブイヨン(特) | 7.2 g | | (黄) 三温糖 | 0.2 g | |
| (赤) 豚肉厚めスライス | 26 g | | (緑) 人参 | 12.5 g | | 水 | 114 g | | ローレル | 0.02 g | |
| (緑) 人参 | 13 g | | (緑) トマト水煮 | 12.5 g | | (赤) 豚肉角切り | 56 g | | カレー粉 | 0.3 g | |
| (緑) ゴーヤ | 16 g | | ウスターソース | 7.4 g | | ジンジャー | 0.03 g | | ウスターソース | 1.2 g | |
| (赤) 花かつお | 0.3 g | | トマトケチャップ | 3.8 g | | ガーリック | 0.03 g | | アレルギーフリーカレーフレーク | 18.6 g | |
| 塩 | 0.1 g | | 塩 | 0.1 g | | 淡口しょうゆ | 1.4 g | | ガラムマサラ | 0.02 g | |
| こしょう | 0.01 g | | カレー粉 | 0.8 g | | (黄) 米粉 | 8.4 g | | 水 | 96 g | |
| 淡口しょうゆ | 2.9 g | | 冷凍ブイヨン(特) | 2.5 g | | (黄) 米油(揚げ油) | 5.6 g | | (黄) 新カクテルゼリー | 25 g | |
| (黄) ごま油 | 0.8 g | | ガーリック | 0.06 g | | (緑) 人参 | 11 g | | (緑) みかん缶 | 25 g | |
| (黄) でんぷん | 0.8 g | | (赤) スライスチーズ(20g) | 1 枚 | | (緑) 玉ねぎ | 28 g | | (緑) パイン缶 | 25 g | |
| 水 | 9 g | | | | | (緑) たけのこ水煮 | 10 g | | (黄) 星型ナタデココ | 23 g | |
| (黄) シークワサータルト | 1 こ | | | | | (緑) ピーマン | 11 g | | | | |
| (黄) シークワサータルト | (30g) | | | | | 酢 | 1.5 g | | | | |
| | | | | | | (黄) 三温糖 | 1.5 g | | | | |
| | | | | | | トマトケチャップ | 2.8 g | | | | |
| | | | | | | 濃口しょうゆ | 3.4 g | | | | |
| | | | | | | (黄) でんぷん | 1.3 g | | | | |
| | | | | | | 水 | 22 g | | | | |
| 栄養量 | エネルギー(和加リー) | たんぱく質(グラム) | 脂 肪(グラム) | 栄養量 | エネルギー(和加リー) | たんぱく質(グラム) | 脂 肪(グラム) | 栄養量 | エネルギー(和加リー) | たんぱく質(グラム) | 脂 肪(グラム) |
| | 753 | 33 | 20.9 | | 688 | 33 | 30.6 | | 762 | 35 | 24.6 |
| | | | | | | | | | 705 | 18.7 | 15.6 |

料理に挑戦してみませんか?

夏休みは、いろいろなことに挑戦できる良い機会です。おうちの人と相談して、食事のお手伝いや料理に挑戦してみませんか? 料理をする際には、気をつけなくて危険なこともあります。安全に料理をするためのポイントを確認しておきましょう。

7/12のメニュー

作ってみよう! 給食メニュー <梅おかかサラダ>

【材料】(4人分)

- キャベツ(太目の千切り) 2枚
 - きゅうり(うすい輪切り) 1/2本
 - にんじん(千切り) 1/5本
 - 鶏ささみ缶詰(軽くほぐす) 1/2缶
 - ★花かつお 4g(ふたつまみくらい)
 - ★砂糖 小さじ1
 - ★しょうゆ 小さじ2/3
 - ★梅肉 小さじ1
- (チューブor梅干し1個をつぶす)

【作り方】

- ①野菜を切って、さっとゆでて、水にさらして冷やす。
 - ②鶏ささみ、①、★の調味料を和える。
- ※梅肉の塩加減によって、しょうゆの量を調節してください

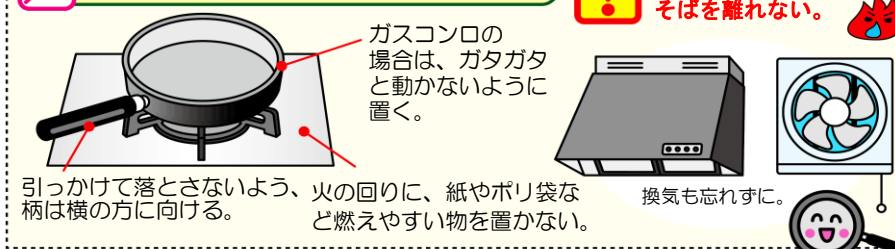
身じたくを整える



包丁の持ち方・使い方



鍋やフライパンの置き方・扱い方



食中毒を防ぐために気をつけること

