

中 学 校		令和6年 (2024年)		7月の給食		小郡市立学校給食センター			
【給食指導】食事の衛生や安全に気をつけよう 【食に関する指導】旬の食材について知ろう									
		【指導内容】（給食指導）正しい手洗い 配膳台の清潔 食中毒予防 食品表示、添加物（食に関する指導）旬の食べ物 旬の食べ物の良さ 旬の食べ物を使用した調理							
【身につけさせたい資質・能力】 （給食指導）食品の安全、衛生について判断し、品質を見分け、適切な選択ができる。・食中毒について理解し、予防するために手洗いなど衛生に配慮し、準備や片付けを行うことができる。 （食に関する指導）旬の食べ物やその良さ、栄養価の違いなどを理解し、日常の食事に意識して取り入れることができる。									
日付 曜日	献 立 名	牛乳	使われている食品と体内での主な働き						エネルギー (kcal)
			主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		たんぱく質 (g)
			1 群 主にたんぱく質 魚・肉・卵 豆・豆製品	2 群 主に無機質 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3 群 主にカロテン 緑黄色野菜	4 群 主にビタミンC その他の野菜・果物	5 群 主に炭水化物 穀類・いも類 砂糖	6 群 主に脂質 油脂	脂質 エネルギー 比 (%)
1 (月)	麦ごはん チキンカレー フルーツ白玉	☆	鶏肉 豆乳 大豆	牛乳	人参	玉葱 枝豆 にんにく りんご バイン缶 みかん缶 黄桃缶	精白米 麦 じゃが芋 蜂蜜 カラフルボール	なたね油	776 kcal 22.3 g 17.6 %
2 (火)	食パン トマトオムレツ ほうれん草のソテー パンプキンスープ	☆	トマトオムレツ 鶏肉 白いんげん豆	牛乳	人参 ほうれん草 南瓜 パセリ	コーン もやし 玉葱	食パン マカロニ	なたね油	707 kcal 27.1 g 31.6 %
3 (水)	白ごはん ジャージャン豆腐 キャベツのごま炒め	☆	豚肉 厚揚げ 赤出しみそ あわせみそ 天ぷら	牛乳	人参 葱	生姜 玉葱 しめじ にんにく キャベツ もやし	精白米 砂糖 でん粉	なたね油 ごま油 ごま	769 kcal 26.5 g 28.2 %
4 (木)	ねじりパン チキンビーンズ アーモンド炒め	☆	大豆 鶏肉 赤出しみそ	牛乳	人参	玉葱 枝豆 キャベツ コーン	ねじりパン じゃが芋 砂糖	なたね油 アーモンド	706 kcal 31.1 g 30.0 %
5 (金)	麦ごはん デジブルコギ 卵入り春雨スープ 七タゼリー	☆	豚肉 卵 かにかまぼこ	牛乳 若布	人参 ピーマン	玉葱 もやし にんにく	精白米 麦 砂糖 でん粉 春雨 七タゼリー	なたね油 ごま ごま油	741 kcal 25.7 g 24.3 %
8 (月)	麦ごはん いわしの梅煮 切干し大根の炒め煮 じゃが芋のみそ汁	☆	いわし 天ぷら 油揚げ 厚揚げ 米みそ	牛乳 若布	人参 いんげん 葱	切干し大根 キャベツ 玉葱 梅肉	精白米 麦 砂糖 じゃが芋	なたね油	759 kcal 27.0 g 25.3 %
9 (火)	ワンローフパン いちごジャム カレイフライのラタトゥイユのせ 肉団子と卵のスープ	☆	カレイ ベーコン 卵 ミートボール	牛乳	人参 ピーマン パセリ	なす 玉葱 ズッキーニ セロリー にんにく もやし	ワンローフパン いちごジャム 砂糖 でん粉	なたね油	738 kcal 33.9 g 31.6 %
10 (水)	白ごはん じゃがいもの旨煮 豚キムチ炒め 1食冷ややっこ	☆	鶏肉 豚肉 一食豆腐	牛乳	人参 にら	こんにゃく 玉葱 枝豆 もやし キムチ にんにく	精白米 じゃが芋 砂糖	なたね油	740 kcal 26.6 g 20.7 %
11 (木)	コッペパン スタミナスパゲッティ キャベツとコーンのソテー フルーツカクテル	☆	豚肉	牛乳	人参	生姜 にんにく 玉葱 ズッキーニ キャベツ もやし コーン 黄桃缶 バイン缶 みかん缶	コッペパン スパゲッティ 砂糖 カクテルゼリー	なたね油	780 kcal 28.1 g 21.6 %
12 (金)	白ごはん 鶏肉のガパオ炒め 太平燕	☆	鶏肉 大豆 豚肉 あさり うずらの卵	牛乳	ピーマン 赤ピーマン 人参 チンゲン菜	玉葱 しめじ にんにく きくらげ	精白米 砂糖 春雨	ごま油 なたね油	767 kcal 28.4 g 24.1 %
16 (火)	背割りパン ほうれん草オムレツ チリコンカン コンソメスープ	☆	ほうれん草オムレツ 豚肉 鶏肉 レッドキドニー	牛乳	人参 トマト缶 パセリ	セロリー 玉葱 キャベツ	背割りパン でん粉 じゃが芋	なたね油	713 kcal 27.2 g 32.7 %
17 (水)	麦ごはん あじフライ 茎わかめの炒め煮 南瓜のみそ汁	☆	あじ 天ぷら 大豆 厚揚げ 米みそ	牛乳 茎若布	人参 南瓜 葱	えのきたけ 玉葱	精白米 麦 砂糖 パン粉 小麦粉	なたね油	758 kcal 27.0 g 25.9 %
18 (木)	ミルクパン チョコ大豆クリーム カレーポトフ コーンソテー	☆	ミートボール 鶏肉	牛乳	人参	玉葱 しめじ もやし キャベツ コーン	ミルクコッペパン じゃが芋	チョコ大豆クリーム なたね油	719 kcal 27.5 g 31.2 %
19 (金)	高菜ごはん ししゃもフライ 豚肉となすのピリ辛炒め ヨーグルト	☆	鶏肉 豚肉	牛乳 からふとししゃも ヨーグルト	人参 高菜漬	コーン キャベツ なす にんにく	α化米 でん粉 パン粉 小麦粉	ごま なたね油	702 kcal 29.4 g 30.5 %

※地場産物（小郡市三井郡でとれる食材）を**太字**で示しています。給食で使用する予定です。
※入荷の都合により献立および材料の一部を変更することがあります。
☆19日は食育の日。（家庭や学校で食べ物や食について考える日です。）

（献立担当校：立石中学校、小郡市立学校給食センター）

熊本の郷土料理「太平燕・高菜ごはん」

今月の食育の日献立は、熊本県の郷土料理です。

**フランスで
パリオリンピック・パラリンピックが開催されます！**

オリンピックが7月26日（金）～8月11日（日）、
パラリンピックが8月28日（水）～9月8日（日）の日程で行われます。
今回、ブレイキンなど新たに4つの競技が加わり、
32競技329種目が実施される予定です。

給食では、9日（火）にフランスの料理として、
ラタトゥイユを提供します。今回は、白身魚にソースのように上にのせて食べられるようにしました。



**フランスで
パリオリンピック・パラリンピックが開催されます！**

オリンピックが7月26日（金）～8月11日（日）、
パラリンピックが8月28日（水）～9月8日（日）の日程で行われます。
今回、ブレイキンなど新たに4つの競技が加わり、
32競技329種目が実施される予定です。

給食では、9日（火）にフランスの料理として、
ラタトゥイユを提供します。今回は、白身魚にソースのように上にのせて食べられるようにしました。



今月の地場産物

夏野菜も豊富です。



なす



南瓜



ねぎ



キャベツ



ピーマン



ニラ



お米

太平燕

太平燕は、鶏がらのスープに、春雨、豚肉、魚介、卵などの具がたくさん入ります。給食では、ゆでたうずらの卵を使っていますが、本来は、油で揚げた卵が入ります。太平燕は、もとは、中国の宴席料理で春雨は入っておらず、明治時代に日本に伝わり、熊本に定着してしだいに現在のような形に変わりました。春雨のつるつるとしたのどごしが心地よい一品です。



高菜ごはん

高菜ごはんは熊本県阿蘇地域の郷土料理で、ぴりっとした辛味があり、漬物にすると独特の風味が出る高菜を使った料理です。高菜はアブラナ科で、原産国は南中国です。熊本県の阿蘇では高菜を収穫することを「高菜折り」といい、高菜折り体験や高菜祭りが開催され、身近な食品として親しまれています。





熊本県