

令和6年



7月給食だより

十日町市水沢学校給食センター

今月の目標
衛生に気をつけよう

暑い毎日が続いていますね。梅雨が終わると本格的な夏が始まります。のどがかわいたと感じる前に水分をしっかりととりながら、食欲を落とさないようにして夏を乗り切りたいものです。夏休みを元気いっぱいにご過ごすために、今から生活習慣を整えましょう。

夏におすすめ！給食メニュー

6月に行われた試食会で、おうちの方から、給食のレシピを教えて欲しい！とのお声をいただきました。今は少し検索すれば、たくさんのレシピを知ることができますが、それでも給食のレシピが知りたいとのことでした。夏のおすすめを掲載します。ぜひお試しください。

豆腐ナゲット

<材料 4人分>

★ナゲットのたね

- ・大豆 200g
- ・大豆(水煮) 50g
- ・白いりごま 小さじ2
- ・鶏ひき肉 60g
- ・にんじん 1/4本
- ・玉ねぎ 1/4個
- ・むき枝豆 15g
- ・おろししょうが 3cm

★ソース

- ・ケチャップ 大さじ1
- ・ウスターソース 大さじ1
- ・カレー粉 小さじ1/2
- ・三温糖 大さじ1弱
- ・水 大さじ1強
- ・たまご 1/2個
- ・食塩 少々
- ・しょうゆ 小さじ1
- ・カレー粉 小さじ1/2
- ・三温糖 大さじ1弱
- ・水 大さじ1強
- ・片栗粉 大さじ1
- ・揚げ油 適宜

<作り方>

- ※ 大豆は木綿豆腐をレンジで水切りしたものでもよい。
- ※ ナゲットのたねに入る食材はみじん切りにしておく。
- ① ナゲットのたねは大豆とごまから片栗粉まですべてをよく混ぜる。(片栗粉やパン粉は固さで固さを調整してください)
- ② 生地を丸めて170℃の油で揚げます。
- ③ ソースは混ぜて加熱しておく。
- ④ 揚げたナゲットにソースをかけてできあがり！

ひじきの中華ソテー

<材料 4人分>

- ・干しひじき 大さじ4
- ・ベーコン 2~3枚
- ・にんじん 1/4本
- ・たけのこ水煮 50g
- ・つきこん 60g
- ・ピーマン 2個
- ・ごま油 小さじ2
- ・おろしにんにく 2cm
- ・おろししょうが 2cm
- ・三温糖 小さじ1/2
- ・中華だし 小さじ1/2
- ・食塩 少々
- ・酒 小さじ2
- ・豆板醤 少々
- ・しょうゆ 小さじ2
- ・こしょう 少々

<作り方>

- ※ ひじきは戻しておく(水煮を使用してもよい)
- ※ 材料は太めの千切りにしておく。
- ※ 味付けは薄味からスタート。最初から多く入れない。(減塩のポイント)
- ① ごま油でつきこんを炒める。
- ② ベーコン、にんじん、たけのこ、ひじきを入れてさらに炒める。
- ③ ピーマンを入れて調味する。



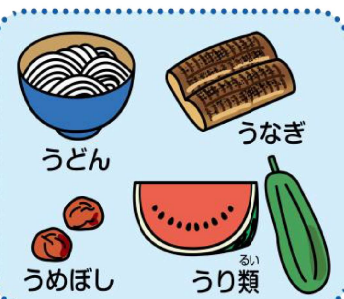
夏の「土用」にまつわる食べ物

土用の丑の日といえば「うなぎ」ですが、これは、江戸時代に学者の平賀源内が、「丑の日に『う』の字がつく物を食べると夏負けしない」という言い伝えからヒントを得て、暑くてうなぎが売れず困っていたうなぎ屋に、「本日丑の日」と書いて店先に貼るよう勧めたことが由来とされています。暑さが厳しくなるこの時期には、うなぎをはじめとする「う」のつく食べ物のほか、土用もちなどを食べて無病息災を願う風習があります。



土用もち

給食でも7/24は土用丑の日メニュー



水沢小学校 7月の献立表

都合によりこんだてを変更することがあります。

曜日	月	火	水	木	金
日	1	2	3	4	5
こんだて 献立	グリーンサラダ ちょっとしたココア揚げパン ソフトめん シーフードトマトソース	中華くらげのサラダ 広島焼き もどき ごはん 夏のピリッと豚汁	冷凍パイン 本当に美味しいナムル 白菜無しの中華ライス (コンヒカリごはん)	おかかあえ 厚揚げのタンドリーチーズ焼き 和風ポトフ ごはん	七タ夏野菜のポンチ 揚げ煮 七タ そうめん汁
エネルギー	736 キロカロリー	665 キロカロリー	606 キロカロリー	623 キロカロリー	682 キロカロリー
たんぱく質	28.5 グラム	25.8 グラム	20.5 グラム	24 グラム	20.5 グラム
日	8	9	10	11	12
こんだて 献立	かぼちゃ団子とガリポテ もずくのスープ セルフ五目ちらし (コンヒカリごはん)	しめじの山海あえ 鯖の甘辛焼き ごはん じゃがいものみそ汁	バジル入りポテトサラダ あじのはちみつレモンソース コンヒカリごはん 夏野菜トマトチーズスープ	五目ビーフン 板尾の油揚げねぎみそチーズ焼き チゲンサイスープ ごはん	パンプキンレモンマスターポタージュドレッシング サラダ セルフジャンバラヤ (ごはん)
エネルギー	656 キロカロリー	653 キロカロリー	675 キロカロリー	700 キロカロリー	677 キロカロリー
たんぱく質	22.4 グラム	23.6 グラム	27.2 グラム	25.2 グラム	22.7 グラム
日	15	16	17	18	19
こんだて 献立	海の日	ごまじゃこサラダ 豆乳コロッケ キムチ肉かぼ ごはん	カレーラーメン 夏野菜のマリネ 太助風セルフチャーハン (コンヒカリごはん)	茎わかめとオクラのサラダ ゴーメンしゅうまい ごはん しお塩とじ汁	ひじき豆 赤魚のコーンフレーク焼き ごはん カロテンみそ汁
エネルギー		700 キロカロリー	628 キロカロリー	644 キロカロリー	670 キロカロリー
たんぱく質		21.3 グラム	23.2 グラム	25.6 グラム	29.1 グラム
日	22	23	24	8/29	8/30
こんだて 献立	冷凍みかん カリカリじゃこきゅうり ひき肉と夏野菜のカレー (ごはん)	ツナときのこの中華あえ 揚げぎょうざ 白マーボーライス (コンヒカリごはん)	真っ黒サラダ 鶏肉のうめ梅焼き コンヒカリごはん 豆乳キムチスープ	元気もりもりキャベツサラダ 豚肉のスタミナ揚げ 夏野菜のパワフルみそ汁 ごはん	ソーダゼリー 紫キャベツと塩こんぶのサラダ 真っ赤なトマトのチキンカレー (ごはん)
エネルギー	656 キロカロリー	721 キロカロリー	647 キロカロリー	657 キロカロリー	695 キロカロリー
たんぱく質	20.6 グラム	27.5 グラム	29.3 グラム	27.5 グラム	20.8 グラム

★ 土用は年に4回あり、立春・立夏・立秋・立冬前の18日間(または19日間)です。2024年の夏の土用は7月19日~8月6日で、土用の丑の日は7月24日と8月5日の2回あります。

使用食材一覧表

日	献立名	あかの仲間 （血や肉になる）		みどりの仲間 （体の調子を整える）		きいろの仲間 （熱や力の元になる）		脂質 カルシウム 鉄 食塩相当量
		肉・魚・卵・ 大豆・大豆製品	牛乳・乳製品・ 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物など	米・めん・パン・ いも類・砂糖	油脂・種実類	
1月	ソフトめん					ソフト麺		22.3 g
	シーフードトマトソース	あさり,いか,ツナ,ベーコン		パセリ,にんじん, トマト	玉ねぎ,セロリー,マッシュルーム		油	308 mg
	グリーンサラダ	かまぼこ		ブロッコリー	キャベツ,きゅうり	砂糖	油	5.1 mg
	ちょっとしたココア揚げパン					コッペパン,上白糖, 粉糖	油	3.0 g
2火	ごはん					米		21.2 g
	広島焼もどき	たまご,ベーコン	あおのり		キャベツ,紅しょうが	焼きそばめん	油	334 mg
	中華くらげのサラダ	中華くらげ,ハム		にんじん	きゅうり,もやし	砂糖	油	3.6 mg
	夏のピリッと豚汁	豚肉,生揚げ,みそ		にんじん,かぼちゃ, いんげん	なす	つきこん		2.7 g
3水	コシヒカリごはん					米		18.4 g
	白菜無しの中華丼の具	豚肉,うずら卵,かまぼこ		チンゲンツアイ, にんじん,にら	キャベツ,メンマ,ねぎ,しいたけ	はるさめ,砂糖,	油	292 mg
	本当にもやしだけのナムル				もやし,にんにく	砂糖	ごま,油	2.8 mg
	冷凍パイ				パイ			2.5 g
4木	ごはん					米		19.6 g
	厚揚げのタンドリーチーズ焼き	生揚げ	ヨーグルト,チーズ					450 mg
	おかかあえ			ほうれんそう, にんじん	キャベツ			4.2 mg
	和風ポトフ	ウインナー		にんじん,いんげん	だいこん, こんにゃく	じゃがいも,砂糖		2.0 g
5金	ごはん					米		15.0 g
	夏野菜の揚げ煮	鶏肉		かぼちゃ	なす	車ふい,砂糖	油	267 mg
	セタポンチ				みかん缶,黄桃缶,パイナップル缶, ぶどうジュース	マロニー,レモンゼリー, ぶどうゼリー		3.2 mg
	セタすまし汁	蒸しかまぼこ		にんじん,オクラ	えのき,だいこん, こんにゃく	そうめん		2.3 g
8月	ごはん					米		18.2 g
	セルフ五目ちらしずしの具	油揚げ,鶏肉,大豆	ひじき	にんじん,キヌサヤ	しいたけ	砂糖	油	317 mg
	ガリポテ	かつおフレッシュ	あおのり粉		にんにく	じゃがいも	油,バター	3.5 mg
	かぼちゃ団子ともずくのスープ	鶏肉,豆腐	もずく	こまつな	えのき,ねぎ			1.9 g
9火	ごはん					米		23.6 g
	鯖の甘辛焼き	さば			にんにく,しょうが	はちみつ	油	321 mg
	しめじの山海和え	かつお節	ひじき	こまつな	しめじ,キャベツ		ごま	3.3 mg
	じゃがいものみそ汁	みそ,みそ	わかめ		玉ねぎ,ねぎ	じゃがいも		2.0 g
10水	コシヒカリごはん					米		19.4 g
	あじのはちみつレモンソース	まあじ 60g				米粉,はちみつ	油	326 mg
	バジル入りポテトサラダ			にんじん	キャベツ,コーン	じゃがいも	油	3.8 mg
	夏野菜トマトチーズスープ	鶏肉,豚肉	チーズ	青ピーマン, にんじん,トマト, 玉ねぎ,しょうが, にんにく	なす,黄ピーマン,玉ねぎ	マカロニ,砂糖	油	2.1 g
11木	ごはん					米		27.5 g
	栃尾の油揚げの ねぎ味噌チーズ焼き	栃尾の油揚げ,みそ	チーズ		しょうが,ねぎ	砂糖		434 mg
	五目ビーフン	焼き豚		にんじん, 青ピーマン	もやし,玉ねぎ,きくらげ	ビーフン,砂糖	油	4.1 mg
	チンゲンサイスープ	ベーコン,豆腐		チンゲンツアイ, にんじん	えのき,ねぎ			2.5 g

令和6年 7月 水沢小学校

日	献立名	あかの仲間 （血や肉になる）		みどりの仲間 （体の調子を整える）		きいろの仲間 （熱や力の元になる）		脂質 カルシウム 鉄 食塩相当量
		肉・魚・卵・ 大豆・大豆製品	牛乳・乳製品・ 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物など	米・めん・パン・ いも類・砂糖	油脂・種実類	
12金	ごはん					米		20.2 g
	セルフジャンバラヤ	豚肉,ハム,★短冊いか(かのこ入り)		にんじん, 青ピーマン,トマト	玉ねぎ,セロリー		油	343 mg
	レモンマスタードレッシングサラダ			にんじん	キャベツ,きゅうり	砂糖	油	2.2 mg
	パンプキンポタージュ	豆乳	牛乳,生クリーム	かぼちゃ, かぼちゃペースト	コーン,玉ねぎ			2.3 g
16火	ごはん					米		19.7 g
	豆乳コロッケ	豆乳			玉ねぎ,コーン	パン粉,小麦粉	油	325 mg
	ごまじゃこサラダ	ハム	わかめ, 揚げちりめん	にんじん	切干しだいこん,キャベツ	砂糖	油,ごま	3.1 mg
	キムチ肉かぼ	豚肉		かぼちゃ, 万能ねぎ,にんじん	玉ねぎ,キムチ,こんにゃく	砂糖	油	2.3 g
17水	コシヒカリごはん					米		18.7 g
	太助風チャーハンの具	焼き豚,なると,たまご		青ピーマン	メンマ,玉ねぎ		油,油	276 mg
	夏野菜のマリネ			赤ピーマン, にんじん	黄ピーマン,きゅうり, ズッキーニ,えだまめ	砂糖	油	2.5 mg
	カレーラーメンスープ	鶏肉		かぼちゃ,にんじん, トマト,いんげん	玉ねぎ,なす,コーン	中華めん	油	2.7 g
18木	ごはん					米		20.1 g
	コーンしゅうまい	鶏肉,豚肉			枝豆,コーン,玉ねぎ,しょうが	砂糖	油	311 mg
	茎わかめとオクラのサラダ	かまぼこ	茎わかめ	オクラ	もやし,きゅうり,玉ねぎ,しょうが		油,ごま	2.6 mg
	塩とり汁	鶏肉,油揚げ		にんじん,こまつな	キャベツ,ごぼう,ねぎ	じゃがいも	油	2.1 g
19金	ごはん					米		19.8 g
	赤魚のコーンフレーク焼き	あかうお	チーズ			パン粉,コーンフレーク	ノンエッグ マヨネーズ	369 mg
	ひじき豆	大豆,鶏肉,さつま揚げ	ひじき	にんじん,いんげん		砂糖	油	3.1 mg
	カロテンみそ汁	生揚げ,みそ,みそ		かぼちゃ,にんじん, ほうれんそう	玉ねぎ,ねぎ			2.3 g
22月	ごはん					米		19.1 g
	ひき肉と夏野菜のカレー	豚肉	牛乳	かぼちゃ, 青ピーマン, 赤ピーマン,トマト	しょうが,にんにく,玉ねぎ,なす, コーン,ズッキーニ,えだまめ, りんご		油	297 mg
	カリカリじゃこきゅうり		揚げちりめん		キャベツ,きゅうり		油,ごま	2.8 mg
	冷凍みかん				冷凍みかん			2.2 g
23火	ごはん					米		27.1 g
	揚げぎょうざ	豚肉			キャベツ,玉ねぎ,にんにく	パン粉,砂糖,小麦粉	油	372 mg
	ツナときのこの中華あえ	ツナ			もやし,しめじ,えのき,キャベツ	砂糖	油	4.0 mg
	白マーボーライスの具	豆腐,豚肉,豆乳,みそ		にんじん,にら	しょうが,にんにく,はくさい, ねぎ,たけのこ	砂糖	油	2.2 g
24水	コシヒカリごはん					米		20.2 g
	鶏肉の梅焼き	鶏肉			種抜き梅干し	砂糖		324 mg
	真っ黒サラダ	ツナ	ひじき	にんじん	きゅうり,キャベツ	砂糖	油,ごま	3.0 mg
	豆乳キムチスープ	豚肉,油揚げ,豆乳		にんじん,こまつな	もやし,キムチ,えのき,ねぎ	うどん	油	2.0 g

※ 200mlの牛乳が毎日つきます。