

令和3年 7月 献立だより

福井市北部学校給食センター

日 曜日	献立名	アレルギー (5品目・大豆)					材料の名前と働き						エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	
		小麦	卵	乳	落花生	そば	主に体の組織を作る食品群		主に体の調子を整える食品群		主にエネルギーとなる食品群			
							1群 魚・肉・卵・大豆	2群 牛乳 乳製品 小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 米・パン いも 砂糖	6群 油脂		
1日 (木)	☆半夏生献立・鉄たっぷり給食☆ ①ご飯 ②焼き鯖 ③切り干しときゅうりのごま酢和え ④高野豆腐のすきやき風煮 ⑤牛乳							②さば ④豚肉 凍り豆腐	⑤牛乳	④にんじん	③切り干し大根 きゅうり ④こんにゃく たまねぎ ④ねぎ	①ご飯 ③④砂糖 ④いも	②④油 ③ごま	842 34.7
2日 (金)	①ご飯 ②豚肉とこんにゃくのさっぱり煮 ③野菜の炒め物 ④すまし汁 ⑤牛乳							②豚肉 ③ベーコン ④豆腐	④わかめ ⑤牛乳	③④にんじん	②しょうが にんにく こんにゃく ③キャベツ もやし ④えのきたけ たまねぎ ④ねぎ	①ご飯 ②砂糖	③油	781 33.0
5日 (月)	☆夏ランチ(選択給食)☆ ①ご飯 ②飛び魚磯辺フライ ③チンゲンサイの炒め物 ④七タ汁 ⑤パインコンポート ⑥牛乳 ①ご飯 ②枝豆入りミンチカツ ③チンゲンサイの炒め物 ④七タ汁 ⑤洋梨コンポート ⑥牛乳							②飛び魚 ④かまぼこ	②青のり ⑥牛乳	③チンゲン菜 ③④にんじん	②アセロラ ③もやし ④たまねぎ ⑤パインアップル ④ねぎ	①ご飯 ②小麦粉 でん粉 米麴 ④そうめん ⑤砂糖	②パーム油 ②③油	778 29.9
6日 (火)	①フランスコッパン ②ハンバーグのバーベキューソースかけ ③野菜のスープ煮 ④トマト ⑤牛乳							②豚肉 鶏肉 ③ベーコン	⑥牛乳	③チンゲン菜 ③④にんじん	②アセロラ 枝豆 ②④たまねぎ ③もやし ⑤洋梨 ④ねぎ	①ご飯 ②小麦粉 でん粉 米麴 黒砂糖 ④そうめん ⑤砂糖	②パーム油 ②③油	844 28.4
7日 (水)	☆歯っぴー給食☆ ①ご飯 ②小いわしの天ぷら ③揚げたまねぎのそぼろ煮 ④青菜のみそ汁 ⑤牛乳							②いわし ③厚揚げ 鶏肉 ④みそ	⑤牛乳	③④にんじん ④小松菜	③しょうが グリーンピース ③④たまねぎ ④えのきたけ	①ご飯 ②小麦粉 でん粉 ③砂糖 ④いも	②③油	804 29.4
8日 (木)	①ご飯 ②鶏肉とじゃがいもの煮物 ③和風サラダ ④ひじきとおかかのふりかけ ⑤牛乳							②鶏肉 ④かつお節	④ひじき ⑤牛乳	②にんじん いんげん	②たまねぎ たけのこ こんにゃく ③れんこん きゅうり とうもろこし	①ご飯 ②じゃがいも ②④砂糖 ③ドレッシング▲	②油 ④ごま	810 28.5
9日 (金)	①ご飯 ②かぼちゃしゅうまい ③れんこんのきんぴら ④塩けんちん汁 ⑤ふりかけ(昆布) ⑥牛乳							②鶏肉 ③さつま揚げ ④豆腐	⑤昆布 のり ⑥牛乳	②かぼちゃ ③いんげん ③④にんじん ④みずな	②キャベツ たまねぎ ②③れんこん ④しめじ だいこん こんにゃく ごぼう	①ご飯 ②でん粉 パン粉 小麦粉 水あめ ②③⑤砂糖 ④塩麴	②ラード ②④ごま油 ③油 ③⑤ごま	780 25.7
12日 (月)	①ご飯 ②豚肉の生姜炒め ③ビタミン炒め ④みそ汁 ⑤牛乳							②豚肉 ③油揚げ かつお節 ④みそ	③ちりめんじゃこ ⑤牛乳	③ピーマン ③④にんじん	②しょうが ②④たまねぎ ④だいこん ④ねぎ	①ご飯 ④さつまいも	②③油 ③ごま	781 30.9
13日 (火)	☆スロベニアの料理☆ ①フランスコッパン ②リュブリャナ風シュニツェル(スロベニア風カツ) ③スロベニア風サラダ ④ユーハ(コンソメスープ) ⑤牛乳							②ハム ④ベーコン	⑤牛乳	④にんじん パセリ	②アセロラ ③キャベツ きゅうり とうもろこし ④たまねぎ	①パン 砂糖 ②じゃがいも 小麦粉 だん粉 米麴 ④スパゲッティ	②パーム油 ②③油	892 30.6
14日 (水)	①麦ご飯 ②夏野菜のカレーシチュー ③キャベツとエリンギのソテー ④ゼリー入りフルーツミックス ⑤牛乳							②豚肉 ③ベーコン	⑤牛乳	②にんじん かぼちゃ トマト ③ピーマン	②たまねぎ なす 枝豆 しょうが にんにく ③キャベツ えりんぎ ④マスカット果汁 りんご果汁 みかん(缶) パインアップル(缶)	①ご飯 麦 ②じゃがいも ④砂糖	②カレールウ ②③油	919 28.3
15日 (木)	①ご飯 ②スズキフライ ③キャベツのごま油炒め ④江戸っ子煮風 ⑤牛乳							②スズキ ④豚肉 大豆 凍り豆腐	⑤牛乳	③④にんじん ④いんげん	③キャベツ ③④たまねぎ ④こんにゃく たけのこ	①ご飯 ②小麦粉 でん粉 ④じゃがいも 砂糖	②④油 ③ごま油	855 33.9
16日 (金)	ピビンバ ①ご飯 ②肉炒め ③ナムル ④春雨スープ ⑤きなこ大豆 ⑥牛乳							②牛肉 ④ベーコン ⑤大豆 きな粉	⑥牛乳	③ほうれんそう ③④にんじん ④にら	②しょうが にんにく ③もやし ④たまねぎ	①ご飯 ②③⑤砂糖 ④春雨	②油 ②③ごま ごま油	768 30.0

どちらかの献立です。

県より無償提供された地場産物です。

日曜日	献立名	アレルギー (5品目・大豆)					材料の名前と働き						エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
		小麦	卵	乳	落花生	そば	主に体の組織を作る食品群		主に体の調子を整える食品群		主にエネルギーとなる食品群		
							1群	2群	3群	4群	5群	6群	
19日 (月)	①ご飯 ②マーボー豆腐 ③もやしとにらの炒め物 ④ミニトマト ⑤味付け煮干し ⑥牛乳						魚・肉・卵・大豆	牛乳 乳製品 小魚・海菜	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	米・パン 麺 いも 砂糖	油脂	779 31.3
20日 (火)	①プラスコッパン ②鶏肉のレモンジンジャーソースかけ ③マッシュポテト ④洋風スープ ⑤牛乳	○	○				鶏肉 ベーコン	牛乳	パセリ にんじん 小松菜	レモン果汁 しょうが たまねぎ だいこん	パン 砂糖 でん粉 じゃがいも	油	895 36.2

ドレッシング等の成分 【 】はアレルギーです。

▲青じそドレッシング： 酢・しょうゆ・砂糖・水あめ・かつお節エキス・レモン果汁・魚醤・青じそ・発酵調味料【大豆】

■コチジャン： 砂糖・味噌・水あめ・唐辛子・塩・酒精【大豆】

- ・_____は、その他の食べ物です。
- ・物資の都合により献立を変更する場合があります。
- ・練り製品には、調味料の中に小麦、大豆、鶏肉、豚肉、ゼラチンの成分が含まれている場合があります。
- ・「かたくちいわし」・「ちりめんじゃこ」は、えび、かにが混ざる漁法で採取しています。
- ・加工品の工場コンタミは載せませんので、詳しい内容を知りたい方は学校へ加工品の成分表をご確認ください。



お家で作ろう！給食レシピ紹介



《《さわやかトマトたまスープ》》

【材料(4人分)】

- ・卵.....2個
- ・乾燥カットわかめ...4g
- ・たまねぎ.....大1/2個(薄切り)
- ・トマト.....中1/2個(皮を湯むきして角切り)
- ・コンソメ.....大さじ1/2
- ・塩、こしょう.....小さじ1/3
- ・しょうゆ.....小さじ1

【作り方】

沸騰した湯の中にたまねぎを入れ、火が通ったら味付けし、トマトとわかめを入れる。
煮えてきたら、溶き卵を回し入れ、味を調える。

※小松菜などの青菜やキノコを入れてもいいですね。

これから旬のトマトを使ったスープです。さわやかでさっぱりとしたスープは、食欲のない時にもおすすめですよ。(^^)

《《鶏肉のレモン風味》》

【材料(4人分)】

- ・鶏もも肉.....200g
- A・塩.....少々
- ・酒.....大さじ1
- ・片栗粉.....適宜
- ・揚げ油.....適宜
- ・赤・黄パプリカ.....各1/4個(1.5cmの角切り)
- ・ピーマン.....1個(1.5cmの角切り)
- ・たまねぎ.....1/2個(1.5cmの角切り)
- ・しょうゆ.....小さじ2
- B・みりん.....小さじ1弱
- ・レモン果汁.....小さじ1
- ・油.....小さじ2

【作り方】

一口大に切った鶏肉にAで下味をつけ、片栗粉をまぶして唐揚げにする。フライパンに油をひき、パプリカ、ピーマン、たまねぎを炒める。野菜が炒まったら①を加え、Bを回し入れてからめる。

いつもの唐揚げをちょっと変身！(^^)! 甘酸っぱくておいしい♡

《《ラタトゥイユソース》》

【材料(4人分)】

- ・たまねぎ.....1/2個(角切り)
- ・なす.....小1個(角切り)水にさらす
- ・ズッキーニ.....1/2本(角切り)
- ・赤・黄パプリカ.....各1/2個(角切り)
- ・トマト.....中1/2個(皮を湯むきして角切り)
- ・にんにく.....1/4かけ(みじん切り)
- ・オリーブオイル.....大さじ1
- ・ケチャップ.....大さじ1
- ・サルサソース.....大さじ1
- ・ウスターソース.....小さじ2
- ・砂糖.....小さじ1/2
- ・塩、こしょう.....適宜

【作り方】

オリーブオイルでにんにくを炒めて香りを出し、たまねぎを炒める。次になす、ズッキーニ、パプリカを炒め、トマトと調味料を入れて煮込む。野菜に味がなじんだら出来上がり。

※野菜から出る水分だけでじっくりと煮込みますが、焦げ付くようなら少し水を入れてください。

「ラタトゥイユ」は南フランスの野菜煮込み料理です。これから旬の夏野菜を使って作ってみませんか？給食ではソースとしましたので、野菜は少し小さめに切っています。ハンバーグや魚のフライにのせたり、パスタのソースにしてもおいしいですよ。(^^)

《《ビタミン炒め カリカリトッピング》》

【材料(4人分)】

- ・にんじん.....1本(千切り)
- ・ピーマン.....1個(千切り)
- ・ごま油.....小さじ1
- ・薄口しょうゆ...小さじ1/2
- ・みりん.....小さじ1/2

カリカリトッピング

- ・ちりめんじゃこ.....大さじ1
- ・いりごま.....小さじ1
- ・花かつお(かつおパック).....1/3袋(1g位)

【作り方】

にんじん、ピーマンを炒め調味する。
～カリカリトッピング～
フライパンにちりめんじゃこ、ごま、花かつおの順でいれ乾煎りする。

※にんじんは炒める事で甘くなり、少しの調味料でおいしくなります。油を使った調理でビタミンの吸収率もアップします。カリカリトッピングは、青菜のお浸しやサラダにかけても、ごはんにも合います。カルシウムなどのミネラルたっぷり！

彩りもきれいな、ビタミン・ミネラルたっぷりのおかずです。付け合わせの一品にいかがですか？