



7月 こんだて表

しっかり
食べよう
朝ごはん



平成30年 Aコース・(小学校)

三木市教育委員会

日付	主食	飲み物	献立名 *原則、主菜・副菜の順に記載	からだの血や肉になるもの	からだの熱や力になるもの	体の調子をととのえるもの	エネルギー たんぱく質 脂肪
2(月)			フィッシュフライ ポイルキャベツ(卓上ソース) とうがんのスープ	牛乳,白身フライ, 豚肉(国産)	コッペパン,なたね油,ごま油	キャベツ,とうがん,にんじん, たまねぎ,えのきたけ,にら	640kcal 23.9g 24.5g
3(火)			厚揚げのカレー炒め なすのみそ汁	牛乳,厚揚げ, 豚ひき肉(国産),みそ, 油あげ,煮干し	精白米,ごま油,砂糖, かたくり粉,ふ	たまねぎ,にんじん,青ねぎ, しょうが,なす	625kcal 23.9g 19.7g
4(水)			トマトシチュー 玉ねぎのサラダ	クッキングチーズ,牛乳, 鶏むね肉(国産)	コッペパン,じゃがいも, なたね油,和風ドレッシング	たまねぎ,にんじん,なす,トマ ト,マッシュルーム,グリーン ピース,キャベツ,コーン	630kcal 23.8g 23.7g
5(木)			ビビンバ わかめスープ	牛肉(国産),錦糸卵,牛乳, わかめ,豚肉(国産)	精白米,むぎ,糸こんにゃく, 白ごま,砂糖,ごま油, かたくり粉	にんじん,たけのこ,ピーマン, はくさい,たまねぎ,青ねぎ	632kcal 27.0g 20.4g
6(金)			さばの塩焼き セタゼリー ピーマンのおかか炒め 魚そうめんのすまし汁	牛乳,さば,削り節, 魚そうめん,油あげ,ちくわ, だし昆布,だしかつお	精白米,砂糖,ごま油, セタゼリー	ピーマン,たまねぎ, にんじん,生しいたけ, オクラ	670kcal 26.1g 19.1g
9(月)			ミートボールの酢豚風 冬瓜と豚肉の炒め煮	牛乳,ミートボール, 豚肉(国産)	精白米,砂糖,かたくり粉, なたね油,ごま油	にんじん,たまねぎ, たけのこ,さやいんげん, とうがん	659kcal 22.2g 20.8g
10(火)			さわらの塩麹焼 にまめ かぼちゃのみそ汁	牛乳,さわら,みそ,大豆水煮, だしかつお,豆腐,油あげ, 煮干し	精白米,塩こうじ,こんにゃく, 砂糖	にんじん,かぼちゃ, たまねぎ,青ねぎ	655kcal 28.5g 16.8g
11(水)			鶏とレバーのアーモンドあえ コンソメスープ	牛乳,鶏もも肉(国産), 鶏レバー, シオルダーベーコン	コッペパン,かたくり粉, なたね油,アーモンド,砂糖, じゃがいも	にんじん,たまねぎ,キャベツ, さやいんげん	670kcal 27.6g 24.2g
12(木)			高野豆腐の含め煮 ちゃんこ汁 パイン	ひじきご飯の素,牛乳,高野 豆腐,竹輪,鶏むね肉(国産), だしかつお,魚団子,油あげ	精白米,砂糖,しらたき, ごま油	しめじ,にんじん,はくさい, チンゲンサイ,もやし,にら, 冷凍パイン	601kcal 26.4g 15.5g
13(金)			夏野菜のカレー おかひじきともやしのサラダ	豚肉(国産),脱脂粉乳, 牛乳,ちりめんじゃこ	精白米,むぎ,じゃがいも, カレールウ,なたね油, 和風ドレッシング(ノンオイル)	かぼちゃ,トマト,なす, たまねぎ,もやし, おかひじき	673kcal 22.2g 19.9g
17(火)			ホキのチリソースあえ レタススープ ヤクルト	牛乳,ホキ,豚肉(国産), ヤクルト	精白米,かたくり粉, なたね油,ごま油,砂糖, はるさめ,白ごま	たまねぎ,ピーマン,京ねぎ, しょうが,レタス,青ねぎ, にんじん	674kcal 24.8g 17.4g
18(水)			マカロニとズッキーニのソテー 豆のポターージュ	牛乳,鶏ひき肉(国産), ウインナー,白いんげん豆, ビーンズピューレー	コッペパン,マカロニ, なたね油	ズッキーニ,にんじん, たまねぎ,マッシュルーム, クリームコーン	657kcal 21.5g 25.1g
19(木)			だしまきたまご 減塩のり佃煮 チンゲン菜とシラスの炒め物 じゃがいものみそ汁	牛乳,だし巻き玉子,ちりめん じゃこ,厚揚げ,みそ,煮干し, わかめ,のり佃煮(減塩)	精白米,白ごま,なたね油, じゃがいも	チンゲンサイ,もやし, にんじん,えのきたけ, 青ねぎ	606kcal 22.9g 16.4g

【 作り方コーナー 】 給食で人気のメニューを作ってみよう！ ホキのチリソースあえ(4人分)

《材料》
 ホキ(角切り) 180g
 酒 大さじ1/2
 かたくり粉 大さじ3・1/2
 なたね油 適量
 たまねぎ 80g
 ピーマン 20g
 京ねぎ 20g
 しょうが 4g
 ケチャップ 大さじ1・1/3
 チリソース 大さじ3/4
 ごま油 小さじ1/3
 砂糖 小さじ1・1/3

《作り方》
 ①ホキに酒で下味をつけておく。
 ②たまねぎ・ピーマンはあらみじん切り、
京ねぎ・しょうがはみじん切りにする。
 ③ホキにかたくり粉をまぶし、170℃～
180℃の油で揚げる。
 ④フライパンにごま油を入れ、しょうがを
炒める。
 ⑤④にたまねぎ・ピーマン・京ねぎを入れ
炒め、ケチャップ・チリソース・砂糖を加え
煮る。
 ⑥揚げたホキに⑤をからめる。

7月の市内産の食材

今月は三木市内で作られた、トマト・なす・ピーマン・
じゃがいも・玉ねぎ・にんじん・もやし・マッシュルームを
使う予定です。
米は市内産の「キヌヒカリ」と「ヒノヒカリ」のブレンド米
を使います。

夏バテを防ぐ！ 食事ポイント

1. 偏った食事をしない

あっさりした食事ばかりで
は、スタミナ不足になります。
栄養バランスのとれた食事を
しましょう。

2. ビタミンB群、Cを多くとろう

夏バテ予防に効果的なビタミン
B群(豚肉、レバーなど)やビタ
ミンC(野菜、果物など)が多い
食べ物をとりましょう。

3. 冷たいものを食べすぎない

胃に負担がかかるので、冷たい
ものばかりを食べないようにしま
しょう。

月平均栄養価

エネルギー 646kcal

たんぱく質 24.7g

脂肪 20.3g

* 物資の都合により変更する場合があります。