

令和7年度 **7月** 給食 献立表 名張市立名張小学校

| 日   | 献立                                | 牛乳 | 血や肉になる赤の食品                      | 熱や力の元になる黄の食品                           | 体の調子を整える緑の食品   | I類たんぱく質 脂質 食塩相当量                      | きょうのつづき   |
|-----|-----------------------------------|----|---------------------------------|--|--|---------------------------------------|---|
| 1火  | 麦ごはん カレー麻婆豆腐<br>パンサンスウ            |    | ぎゅうにゅう、とうふ、ぶたひきにく、あかみそ、ロースハム    | むぎごはん、あぶら、さんおんとう、かたくりこ、はるさめ、いりごま、ごまあぶら | んにく、しょうが、たまねぎ、ほししいたけ、はねぎ、もやし、きゅうり、キャベツ、にんじん            | 622 kcal<br>26.2 g<br>19.4 g<br>1.7 g | カレー麻婆豆腐は、桔梗が丘小学校で児童が考えた献立です。カレー風味のいつものちよっと違う麻婆豆腐です。いつもの今日の麻婆豆腐とどちらが好みかな？教えてね。名小の子もたちが考えた献立もぜひ登場させたいなあ。  |
| 2水  | 麦ごはん<br>鮭のパーベキューソース<br>粉ふき手 名張の牛汁 |    | ぎゅうにゅう、さけ、あおのり、ぎゅうにく            | むぎごはん、こめこ、あぶら、さんおんとう、じゃがいも             | はねぎ、しょうが、んにく、ごぼう、にんじん、だいこん、たまねぎ、つきこんにやく                | 634 kcal<br>26.1 g<br>19.5 g<br>1.8 g | パリっ子給食：じゃがいも<br>じゃがいもの美味しい季節になりましたね。じゃがいもを使った料理はたくさんありますが、皆さんは、どんなじゃがいも料理が好きですか？ぜひ聞かせてください。   |
| 3木  | 減量パン 焼きそば かきたま汁                   |    | ぎゅうにゅう、ぶたにく、しばえび、あおのり、たまご       | げんりょうパン、やきそばめん、あぶら、かたくりこ               | たまねぎ、にんじん、キャベツ、もやし、きざみべにしょうが、ほししいたけ、はねぎ                | 603 kcal<br>26.4 g<br>21.4 g<br>2.7 g | 今日は定番の焼きそばとパンの献立です。パンを上手にくり抜いたり、半分は切って挟めるようにして、焼きそばを詰め込んで美味しく食べてみてください。子どもたちの「美味しい!!」は、作者として最高のご褒美です。   |
| 4金  | ルーロー飯 はるさめスープ                     |    | ぎゅうにゅう、ぶたばらにく、ぶたにく、うずらたまご、とりにく  | むぎごはん、あぶら、さんおんとう、はるさめ、ごまあぶら            | しょうが、こまつな、もやし、にら、たけのこ、キャベツ                             | 591 kcal<br>22.8 g<br>20.9 g<br>2.0 g | ルーロー飯は、台湾の代表的な料理です。ルーロー飯の「ルー」という漢字には、しょうゆなどで甘辛く煮るという意味があるそうで、一般的な角煮と比べると、香辛料をしっかり入れて煮込み細かく刻んでご飯にかけて食べる庶民の料理として親しまれているようです。                          |
| 7月  | ごはん 野菜の塩麴炒め<br>七タにゅうめん            |    | ぎゅうにゅう、ぶたにく、あつあげ                | ごはん、あぶら、そうめん                           | にんじん、たまねぎ、キャベツ、もやし、チンゲンサイ、オクラ                          | 564 kcal<br>20.9 g<br>13.2 g<br>1.9 g | 七夕の日は、「ソーメンを食べる風習があります。学校では、にゅうめん(温かいソーメン)として出します。ところで、七夕飾りになぜ笹が使われるか知っていましたか？昔は、生命力が強く、邪気を払う力があるとされていたり、神様が落ちると言われてきたためです。みんなが元気に過ごせますように。         |
| 8火  | 麦ごはん ししゃものから揚げ<br>ゆでとうもろこし わかめスープ |    | ぎゅうにゅう、ししゃも、ぶたにく、わかめ、とうふ        | むぎごはん、かたくりこ、こめこ、あぶら                    | とうもろこし、にんじん、たまねぎ、もやし、しょうが                              | 617 kcal<br>26.1 g<br>18.8 g<br>2.1 g | 3年生が昨日お手伝いしてくれたとうもろこしです。食べる部分は、もともと花だったところで、一粒一粒の花にひげのようなものが付いているので、そのひげを数えると1本の粒の数が分かります。だいたい300~700粒くらいあるようです。                                    |
| 9水  | 麦ごはん 納豆<br>かぼちゃのそぼろ煮 すいか          |    | ぎゅうにゅう、なとう、あつあげ、とりひきにく          | むぎごはん、あぶら、さんおんとう、かたくりこ                 | かぼちゃ、にんじん、しょうが、すいか                                     | 612 kcal<br>23.3 g<br>16.5 g<br>0.6 g | 納豆の名前の由来は、諸説ありますが、「神に納めた豆」という意味合いで納豆と呼ばれるようになったと言われています。納豆は大豆が原料なので、大豆の栄養(体を作る・骨を作る・血液やお腹の中を健康に保つはたらき)があります。  |
| 10木 | 減量パン ペンネイタリアン<br>アスパラガスのスープ       |    | ぎゅうにゅう、ペーコン、とりにく                | げんりょうパン、ペンネ、あぶら                        | んにく、たまねぎ、エリンギ、ホールトマト、ピーマン、アスパラガス、キャベツ、にんじん             | 556 kcal<br>21.8 g<br>21.8 g<br>2.5 g | みえ地物一番給食の日<br>アスパラガスをよく見ると茎の部分に三角形のようなもの「ハカマ」があります。これは、葉っぱが退化したものだそうです。このハカマの形がきれいで、数が少ない方が美味しいと言われています。今日のスープになっているアスパラはどうかな？                      |
| 11金 | 麦ごはん 鱈の照り焼き<br>ゆかり和え なすの味噌汁       |    | ぎゅうにゅう、さわら、わかめ、あつあげ、みそ          | むぎごはん、さんおんとう、かたくりこ                     | キャベツ、もやし、なす、たまねぎ、はねぎ                                   | 575 kcal<br>27.1 g<br>16.5 g<br>2.2 g | みえ地物一番給食の日<br>なすと聞くと「嫌い」「苦手」を子どもたちだけでなく大人も意外に多い野菜ですね。苦手な先生は、子どもたち同様、今日とても頑張って食べていると思います。暑い夏に体の中から冷やす効果のある野菜です。たくさん食べてほしいなあ。                         |
| 14月 | ごはん 鶏肉の甘酢炒め<br>もやしスープ             |    | ぎゅうにゅう、とりにく、うずらたまご、ペーコン、とうふ     | ごはん、かたくりこ、あぶら、さんおんとう、ごまあぶら             | しょうが、にんじん、たまねぎ、たけのこ、ピーマン、しめじ、もやし、こまつな                  | 630 kcal<br>23.3 g<br>22.9 g<br>2.3 g | 酢は、歴史の中で最も古くから使われている調味料の一つです。ももとは、お酒から作るもので、お酒を造る材料なら何でも「酢」になるようです。日本ではお米でお酒を造ることが多いので、お店でも米酢がたくさん出回っていますが、いろいろな種類の「酢」もあるのでお店に買い物に行ったら、見てみると面白いですよ。 |
| 15火 | 夏野菜カレー レモン風味サラダ                   |    | ぎゅうにゅう、あぶら、じゃがいも、ぶたにく、たいず、ツナみずに | むぎごはん、あぶら、じゃがいも、こむぎこ、さんおんとう            | しょうが、んにく、たまねぎ、かぼちゃ、なす、トマト、ズッキーニ、キャベツ、にんじん、きゅうり、レモンかじゅう | 641 kcal<br>22.9 g<br>19.6 g<br>2.2 g | パリっ子給食：きゅうり・なす<br>名張の農家さんが作ってくれたきゅうりとなす、とっても美味しい、栄養満点の季節の野菜をたくさん使って今日のカレーを作っています。しっかり食べて、元気に暑い夏を過ごしましょう。  |

学校行事・材料の都合により、一部献立を変更する場合があります。安全性を考えた材料を使用し、なるべく無添加、低添加の食品を使用しています。

パリっ子給食：指定した野菜は「名張産」を使用します。2日「じゃがいも」・15日「きゅうり・なす」です。

みえ地物一番給食の日：10日・11日は、「名張産」「三重県産」の食材をできる限り使用するようにします。

| 食品名      | 分量(1人分) | 切り方      | 調理方法等               | 備考  |
|----------|---------|----------|---------------------|---|
| ごはん      | 茶碗1杯分   |          |                     |   |
| 豚ばら(脂身付) | 30g     | 1.5cm角切り | ① こまつなゆでー冷却ー塩       | ※調味料は目安です。好みに合わせて調整してください。<br>※豚バラは脂が多め、もも肉はやや硬くなりがちなので、豚肩ロースの角切りを使用しても良いです。<br>煮汁も少しご飯お好みでかけると美味しいです |
| 豚もも肉     | 30g     | 1.5cm角切り |                     |   |
| 油        | 少々      |          | ② 油ーしょうがー豚肉ーうずら卵    |   |
| しょうが     | 1g      | みじん切り    |                     |   |
| うずら卵水煮   | ② 2~3個位 |          | 一調味                 |   |
| しょうゆ     | 5g      |          |                     |   |
| 三温糖      | 2g      |          | ③ ごはんー①ー②の順に盛り付けて完成 |   |
| 酒        | 2g      |          |                     |   |
| みりん      | 1g      |          |                     |   |
| こまつな     | 30g     | 1.5cm幅   |                     |   |
| 塩        | 少々      |          |                     |   |

## ルーロー飯

濃い目の味で食欲がない暑い夏でもご飯がすすむ献立です。

夏休みにチャレンジしてみてね!!