

日付	こんだて		おもな食品				エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
	牛乳	料理名	血や肉や骨をつくる	熱や力のもとになる	体の調子をととのえる	そのほか	
1月	○	ツナコーンごはん	ツナ	米 麦	コーン	だし昆布 しょう油 塩 酒	621 28.2
		なつのハンバーグ	ぶた肉 とり肉 おから	油 砂糖 でん粉	玉ねぎ オクラ えだ豆	塩 こしょう しょう油 酒 味酢	
		やさいのピリからあえ		砂糖 ごま油	キャベツ きゅうり にんじん	塩 しょう油 酢 ラー油	
2火	○	ジャンバラヤ	えび いか ウィンナー	米 麦 オリーブ油	玉ねぎ にんにく トマト(缶) ピーマン 赤ピーマン	塩 こしょう 白ワイン トマトピューレ オレガノ チリパウダー	587 23.2
		ABCスープ	とり肉	油 マカロニ	玉ねぎ にんじん コーン キャベツ ほうれん草	鶏がら 白ワイン 塩 こしょう 淡口しょう油	
		シナモンラ仏ク		ふ バター 砂糖		シナモン	
3水	○	わかめうどん	わかめ とり肉 油あげ	うどん	えのき にんじん 長ねぎ	だし昆布 削り節 酒 味酢 塩 しょう油	586 23.1
		かぼちゃのそぼろあんかけ	とり肉	油 砂糖 でん粉	かぼちゃ さやいんげん しょうが	酒 味酢 淡口しょう油 塩	
4木	○	むぎごはん		米 麦			631 23.5
		ホイコーロー	ぶた肉 生揚げ みそ	油 砂糖 ごま油 でん粉	にんにく 玉ねぎ にんじん 干しいたけ キャベツ ピーマン 赤ピーマン	甜面醬 豆板醬 酒 しょう油 塩 こしょう	
		ちゅうかあえ		春雨 ごま油 砂糖	きゅうり にんじん 切干だいこん	豆板醬 酢 しょう油	
5金	○	はつがげんまいごはん		米 発芽げん米		酒	588 23.1
		ささかまのいそべあげ	ささかま 青のり	小麦粉 油			
		たんざくやさいのごまみそあえ	みそ	砂糖 ごま	キャベツ にんじん だいこん	しょう油 味酢	
		そうめんじる	とり肉	そうめん ふ	にんじん オクラ	だし昆布 削り節 酒 味酢 塩 淡口しょう油	
8月	○	フラワーパン		フラワーロール			614 23.1
		ホワイトシチュー	とり肉 牛乳	じゃがいも 油 小麦粉 バター 生クリーム	にんじん 玉ねぎ パセリ	鶏がら 白ワイン 塩 こしょう	
		コールスローサラダ		砂糖 油	キャベツ きゅうり コーン	塩 こしょう 酢	
9火	○	ちらしずし	油揚げ 高野豆腐 のり	米 砂糖	干しいたけ かんぴょう にんじん たけのこ きぬさや	だし昆布 酒 酢 塩 味酢 しょう油	686 20.9
		すましじる	豆腐		小松菜 長ねぎ	だし昆布 削り節 酒 味酢 塩 しょう油	
		おいおいケーキ	たまご	油 砂糖 小麦粉	干しぶどう	ラム酒	
10水	○	チンジャオロースーめん	ぶた肉 みそ	中かめん 油 砂糖 ごま油 でん粉	しょうが にんにく にんじん たけのこ 玉ねぎ ピーマン	酒 しょう油 豆板醬 オイスターソース 塩 ケチャップ	657 28.3
		ファイバーボール	おから たまご チーズ 豆乳	小麦粉 油 砂糖		塩 ベーキングパウダー	
11木	○	きんぴらごはん	油揚げ	米 麦 油 砂糖 ごま	ごぼう にんじん しらたき	だし昆布 削り節 酒 淡口しょう油 しょう油	591 30.2
		とりにくのしそみそやき	とり肉 みそ	砂糖	しそ	酒 味酢	
		おかかあえ	かつお節	ごま油	小松菜 キャベツ もやし えのき	しょう油 味酢 塩	
		れいとうみかん			みかん		
12金	○	むぎごはん		米 麦			625 21.1
		マーボーなす	ぶた肉 みそ	油 砂糖 でん粉 ごま油	しょうが にんにく にんじん 長ねぎ ニら なす	豆板醬 鶏がら ラー油 しょう油 甜面醬 酒	
		ナムル		砂糖 ごま油	切干だいこん きゅうり 小松菜 もやし にんにく	しょう油 ラー油	
16火	ヨーグルト	カレーライス	ぶた肉	米 麦 油 小麦粉 じゃがいも	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん	赤ワイン ケチャップ 中濃ソース 鶏がら 塩 ウスターソース しょう油 こしょう カレー粉	660 24.7
		チキンサラダ	とり肉 ひじき	油 砂糖	キャベツ きゅうり コーン にんじん	しょう油 酢 こしょう 白ワイン 塩	

※学校行事や食材の都合等により、内容を変更する場合があります。ご了承ください。

今月の平均値	622 24.4
基準値	650 26.8



今月の
地場産野菜は...

じゃがいも 玉ねぎ
きゅうり 小松菜



今月の行事食など

- 5日(金) 七夕の献立
- 9日(火) 開校記念お祝い献立



給食だより



6月5日(水)に、給食試食会を行いました。久しぶりの開催となり、59名(応募63名・欠席3名)の保護者の方にご参加いただきました。ご回答いただいたアンケート結果を抜粋してご紹介いたします。貴重なご意見をいただきありがとうございます。今後の給食運営の参考にさせていただきます。

① 量・味へのご意見

擬製豆腐	味	おいしい	56	ゴマみそ和え	味	おいしい	51	沢煮椀	味	おいしい	54
		ふつう	3			ふつう	8			ふつう	5
		おいしくない	0			おいしくない	0			おいしくない	0
	量	多い	0		量	多い	52		量	多い	0
		ふつう	49			ふつう	2			ふつう	53
		足りない	10			足りない	5			足りない	6
	味つけ	こい	1		味つけ	こい	0		味つけ	こい	3
		丁度いい	57			丁度いい	52			丁度いい	54
		うすい	1			うすい	7			うすい	2

② 献立への感想・ご意見など

【感想】

美味しかったなど、好意的なご意見を多くいただき安心しております(56件/59件)。

特に、だしの味や優しい味付け、栄養のバランスをお褒めいただき、調理員ともども励みとなりました。

【ご意見】

●擬製豆腐のカットの大きさについて

肉・魚の切り身などは学年で大きさを変えて提供しております。作業工程等を考慮しながら、可能な限り学年に合わせた大きさを提供できるよう努めてまいります。

●薄味のためご飯のおかずになりにくい

塩分などの基準値を定めた「学校給食摂取基準」を踏まえて献立を作成しております。児童が生涯健康的な生活を送れるように、薄味でも出汁や味付けを工夫してご飯に合うように考えていきたいと思っております。

●牛乳が和食に合わない

学校給食法において、完全給食は「パンまたは米飯（これらに準ずる食品を含む）、ミルクおよびおかず」と定義されております。また、1日の半分のカルシウムを摂取するため、価格面も考慮し牛乳を提供しております。

●給食のレシピを知りたいというご意見が多数ありましたので、試食会の献立を紹介いたします。

○ 擬製豆腐

【材料1名分】

鶏ももひき肉 10g にんじん 5g サラダ油 0.5g
木綿豆腐 35g みりん 3g 酒 1g 塩 0.06g
砂糖 1.3g 淡口しょう油 2.3g
たまご 25g 小ねぎ 3g

【作り方】

- ①にんじんは粗みじん、小ねぎは小口切りにする。
- ②豆腐は水を切り、つぶしておく。
- ③油をひいて、鶏ひき肉とにんじんを炒める。豆腐を加えさらに炒め、調味料を加える。
- ④火を止めて鍋から出し、粗熱をとる。溶き卵と小ねぎを混ぜ合わせる。
- ⑤クッキングシートをひいたホテルパンに流す。
180℃のスチームコンベクションオーブンで30分焼く。
※何人分作るか、オーブンの性能などで卵液を流す容器や焼き時間は異なります。
- ⑥四角くカットする。※給食ではホテルパン1枚分を45等分にカットしています。

○ 沢煮椀

【材料1名分】

豚肩ロース 25g 酒 1g 干し椎茸(スライス) 0.2g
にんじん 8g だいこん 10g ごぼう 7g
たけのこ水煮 7g きぬさや 1g
水 125g けずり節 4g だし昆布 0.2g
塩 0.5g 白胡椒 0.02g 黒胡椒 0.01g
淡口しょう油 3g みりん 0.8g

【作り方】

- ①野菜は千切りする。肉は千切りにして酒を振る。
- ②きぬさやは茹でて、水冷する。干しいたけは戻す。
- ③削り節と昆布でだしを取る。だし汁を熱し、肉を入れ灰汁を取る。
- ④野菜・干しいたけを入れ煮る。調味料を加え、味を調える。
- ⑤きぬさやを入れる。

