令和2年度　　７ 月分　**学校給食予定献立表**

＜食育目標：楽しく食事をしよう＞

福島県立ふたば未来学園中学校・高等学校

日付	献立名	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 中/高	 アスリート	カルシウム(mg) 鉄(mg) 塩分(g) 中/高	 アスリート	主な材料 血やにくになる	体の調子をととのえる	力や熱のもとになる
1 (水)	＜世界の料理※タイ料理＞ 世界へ意識を向けてみよう！ ガパオライス（目玉焼き）牛乳 ヤムウンセンサラダ　もやしと豆苗のスープ	878 40.1 29.6	1155 50.0 35.3	389 3.1 4.1	466 4.0 5.1	ぶた肉　とり肉 卵　牛乳 イカ	玉ねぎ 人参　ぶなしめじ ピーマン　赤ピーマン にんにく　豆苗　バジル　もやし きゅうり　レモン　キャベツ	米　ごま油 きび砂糖　でん粉 米油　春雨
2 (木)	ごはん　牛乳 もうかざめと大根のピリ辛煮 玄米パスタのサラダ　小松菜のみそ汁	833 30.0 28.0	1079 35.5 32.3	525 3.6 3.0	615 4.6 3.6	牛乳　さめ 油揚げ　チーズ 豆腐　みそ	大根　ししとうがらし 長ねぎ　きゅうり 人参　キャベツ 玉ねぎ　小松菜	米　きび砂糖 ごま油　米油 白ごま　玄米パスタ じゃがいも
3 (金)	減量ごはん　牛乳　タンドリーチキン 魚介と豆のパスタ　米粉シチュー	847 36.4 26.9	1137 46.6 32.0	522 3.5 2.3	611 4.7 2.8	牛乳　とり肉 ヨーグルト　あさり イカ　大豆 金時豆　大福豆	にんにく　玉ねぎ ピーマン　ぶなしめじ エリンギ　人参 ブロッコリー　とうもろこし	米　米油 きび砂糖　玄米パスタ 米粉　じゃがいも
6 (月)	＜ベジマンデー献立※オボベジタリアン食＞ ごはん　牛乳　厚揚げのトマトソース アスパラガスのソテー　卵とわかめのスープ	823 31.3 29.7	1076 38.5 34.8	529 3.6 2.7	620 4.6 3.4	牛乳　豆腐 わかめ　卵	玉ねぎ　セロリ にんにく　トマト 人参 アスパラガス　キャベツ とうもろこし　長ねぎ	米　米油 オリーブオイル　ごま油 白ごま　でん粉
7 (火)	＜七夕献立＞ごはん　牛乳　旬の食材 松風焼　いんげんのごまあえ 七夕そうめん汁　ふくしまももゼリー　県産の食材	854 34.6 20.3	1115 43.1 23.7	465 5.6 3.3	547 6.7 4.1	牛乳　とり肉 大豆　豆腐 なると　みそ	玉ねぎ　人参 レンコン　しょうが いんげん　えのきたけ ほうれん草	米　でん粉 きび砂糖　白ごま 黒ごま　そうめん(小麦粉) ももゼリー
8 (水)	かおりごはん　牛乳 レバーの南蛮漬け　ポパイサラダ 夏野菜のみそ汁　旬の食材	801 29.3 22.7	1058 36.5 26.6	447 7.1 2.8	527 9.0 3.5	牛乳　とりレバー 豆腐　みそ	しょうが　にんにく　こんにゃく　なす 人参　青しそ　ほうれん草　長ねぎ ズッキーニ　もやし アスパラガス　とうもろこし	米　じゃがいも でん粉　米油 きび砂糖　白ごま
9 (木)	ごはん　牛乳　さんまのみそ煮 おくらのおかかあえ　旬の食材 わかめと豆腐のみそ汁	824 31.3 26.2	1068 38.0 29.8	441 3.3 3.0	515 4.2 3.7	牛乳　さんま かつお節　豆腐 わかめ　みそ	しょうが　オクラ きゅうり　人参 もやし　長ねぎ	米　きび砂糖 じゃがいも
10 (金)	ごはん　牛乳　県産の食材 納豆　厚焼玉子 ひじきの炒め煮　みそけんちん汁	811 31.7 25.6	1030 36.7 28.4	579 7.5 3.1	631 8.8 3.6	牛乳　卵 納豆　ひじき 生揚げ　豆腐 大豆　みそ	しらたき　人参 いんげん　大根 ほうれん草　こんにゃく	米　米油 きび砂糖　さといも ごま油　小麦粉 でん粉
11 (土)	＜世界の料理※韓国料理＞ 世界へ意識を向けてみよう！ ビビンバ　牛乳 韓国チョレギサラダ　卵スープ	809 34.1 28.0	1067 42.5 33.2	440 2.9 3.7	516 3.9 4.5	牛乳　ぶた肉 卵　わかめ とり肉	にんにく　たけのこ　玉ねぎ　ほうれん草 もやし　きゅうり　しょうが　ぜんまい 人参　レタス　チンゲン菜 ミニトマト　アスパラガス	米　ごま油 きび砂糖　白ごま 米油　でん粉
14 (火)	＜世界の料理※中華料理＞ 世界へ意識を向けてみよう！ ごはん　牛乳　チンジャオロースー 春雨サラダ　中華コーンスープ　杏仁フルーツ	827 29.9 25.1	1090 37.3 29.6	431 4.1 2.6	505 5.4 3.2	牛乳　しょうが　ねぎ ハム　にんにく　みかん ぶた肉　チンゲン菜 卵　黄桃　白桃	パイナップル　たけのこ ピーマン　とうもろこし 赤ピーマン　黄ピーマン もやし　人参　きゅうり　きくらげ	米　米油 ごま油　でん粉 春雨　きび砂糖 杏仁ゼリー
15 (水)	ごはん　牛乳　いわしのかば焼き 肉かぼちゃ風味あえ　大根のみそ汁	869 33.7 27.9	1101 39.5 30.3	502 3.8 2.5	585 4.7 2.9	牛乳　いわし ぶた肉　豆腐 油揚げ　みそ	かぼちゃ　にら 大根　長ねぎ 玉ねぎ	米　米油 きび砂糖　白ごま
16 (木)	ごはん　牛乳　いかのねぎソースかけ ほうれん草のおひたし じゃが芋のみそそぼろ煮　チーズ	904 39.9 25.0	1166 48.4 28.2	528 5.0 3.3	587 5.8 3.9	牛乳　イカ かつお節　とり肉 さつま揚げ　チーズ みそ	しょうが　にんにく 長ねぎ　ほうれん草 人参　もやし 玉ねぎ　いんげん	米　でん粉 米油　きび砂糖 ごま油　じゃがいも
17 (金)	＜R1ふくしまっ子ごはんコンテスト入賞献立＞ 抗菌梅シソシラスごはん　牛乳 ばあちゃんのトマトのハンバーグ　人参のごま和え いんげんのおかかあえ　モロヘイヤとコーンのスープ	909 41.8 28.6	1190 52.1 34.0	432 4.1 3.7	484 5.3 4.6	しらす　牛乳 ぶた肉　大豆 卵　かつお節 とり肉	うめぼし　しょうが　青しそ　玉ねぎ いんげん　枝豆　えのきたけ　人参 たけのこ　にんにく　トマト　パセリ モロヘイヤ　いんげん　とうもろこし	米　白ごま パン粉　じゃがいも きび砂糖　米油 でん粉
20 (月)	＜ベジマンデー献立※ラクトベジタリアン食＞ ごはん　野菜ふりかけ　牛乳　手作りベジ春巻き かぼちゃサラダ　みそスープ	883 26.2 31.5	1150 32.2 37.6	459 2.7 2.5	539 3.6 3.1	牛乳　凍豆腐 チーズ　豆腐 油揚げ　みそ	たけのこ　玉ねぎ　もやし　トマト 人参　にら　とうもろこし しょうが　きゅうり　かぼちゃ　きくらげ モロヘイヤ　えのきたけ　ぶなしめじ　長ねぎ	米　ひえ　キヌア ごま油　春雨 でん粉　春巻きの皮(小麦粉) 米油　じゃがいも
21 (火)	ごはん　牛乳　鶏肉のケチャップあえ ビーンズサラダ　カレースープ	814 33.6 26.0	1080 42.9 31.1	423 4.3 2.3	494 5.6 2.8	牛乳　とり肉 大豆　チーズ あさり　金時豆 大福豆	しょうが　玉ねぎ　人参 こんにゃく　レモン　もやし パセリ　にんにく　ブロッコリー きゅうり　キャベツ	米　でん粉 米油　きび砂糖
22 (水)	ごはん　牛乳　イタリアン照り焼きポーク ブロッコリーのおかかあえ　小松菜のみそ汁 *※中学1年生は、給食がありません。*	890 39.9 30.1	1239 55.5 41.2	491 3.9 2.8	554 5.2 3.5	牛乳　ぶた肉 チーズ　かつお節 豆腐　油揚げ みそ	にんにく　トマト　もやし 玉ねぎ　大根　ピーマン キャベツ　ブロッコリー とうもろこし　小松菜	米　きび砂糖 じゃがいも
27 (月)	＜ベジマンデー献立※オボベジタリアン食＞ 枝豆ごはん　牛乳　高野豆腐のジョン チャプチェ　わかめスープ	910 33.3 28.4	1153 38.7 32.0	382 3.3 3.9	422 4.3 4.8	牛乳　凍豆腐 卵　大豆 わかめ　生揚げ	枝豆　にんにく 人参　もやし にら　とうもろこし 長ねぎ	米　米粉 ごま油　きび砂糖 白ごま　米油 春雨　でん粉
28 (火)	ごはん　牛乳　さばのみそ煮 凍み豆腐のカレー炒め　すまし汁	890 35.2 33.4	1152 43.0 38.7	419 3.0 2.9	490 4.0 3.6	牛乳　さば ウィンナー　凍豆腐 とり肉　豆腐 なると　みそ	しょうが　人参 しらたき　切干大根 いんげん　えのきたけ ほうれん草	米　きび砂糖 米油
29 (水)	夏野菜カレーライス　牛乳 オムレツ　トマトときゅうりのサラダ　旬の食材 すいか　旬の食材	810 28.7 21.3	1047 34.5 23.8	506 3.9 1.6	570 4.6 1.8	牛乳　卵 ハム　とり肉 ヨーグルト　大豆	きゅうり　すいか　トマト　人参 長ねぎ　なす　にんにく しょうが　玉ねぎ　いんげん ズッキーニ　かぼちゃ	米　ごま油 白ごま　米油 でん粉

★地場産物活用週間（福島県産）★

給食 日計	今月の食育目標について	月平均栄養量				今月の食育（免疫力を高める食事について）
19 回	暑い日が増え、食欲も落ちがちです。今月の給食は、スパイスを使った料理を意識して多く取り入れました。スパイスの食欲を刺激する効果を活用します。 スパイスには体温を上げる効果と下げる効果があり、大量にスパイスをとると、発汗作用が働き体温を下げます。インドなどの気温の高い国でスパイスの効いたカレーが食べられているのは、理にかなっているのです。 このように、今月は世界の料理を多く取り入れて、みなさんの食欲と食べる楽しみが増すように献立を組み合わせました。	851 33.7 27.0	1113 41.6 31.7	468 4.1 2.9	540 5.2 3.6	スパイスには、多くの効果があります。特に、今月数回使用しているカレー粉に使われているスパイスについて紹介します。 ・クミン…カレー粉特有の香りを持ち、食欲増進や消化促進作用がある。 ・コリアンダー…葉はパクチー(香菜)として使用され、温めてつぶすとオレンジのような甘い香りがする。食欲増進や消化促進作用がある。パキスタンなどでは、咳止めの薬としても用いられている。 ・カルダモン…香りをかぐと、脳の血流が改善されるとの研究結果もある。 ・ターメリック…カレーの黄色の原料。ポリフェノールの一種であるクルクミンを含んでおり、抗酸化作用や肝機能改善効果などがある。

※下線部の献立・食材は、高校のトップアスリート系列の生徒用です。
★色のついている食材は、福島県産を使用する予定です。

食物アレルギーの対応について

食物アレルギーを考慮し、下記の食材については、本校の学校給食では原則として使用しないこととします。
〇えび・かに（甲殻類）　〇ピーナッツ　〇そば