



ねん
2023年
火

がつこんだてひょう
7月献立表



はりまちょうきょういっかい
播磨町教育委員会

ざいりょう つごう こんだて
材料の都合により、献立を
へんこう ばあい
変更する場合があります。



月	火	水	木	金
3 ぎゅうにゅう ゆかりごはん ゆばのすましじる ちくわのいそべあげ たこときゅうりのすのもの いそべ あ のり こちも ま あ もの 磯辺揚げとは、海苔を衣に混ぜた揚げ物 です。海苔が磯でとれることから、このよ うに呼ばれるそうです。	4 ぎゅうにゅう ミニアップルパン ひじきスパゲティ ごぼうサラダ とうもろこし きょう ちやうない しょうがく 今日の「とうもろこし」は、町内の小学 1年生が皮むきをしてくれたものです。と うもろこしの甘みを味わいましょう。	5 ぎゅうにゅう ごはん はるさめスープ ホイコーロー こまつなのおかかあえ ホイコーロー かんじ いちぢょうり 「回鍋肉」という漢字には、一度調理した 食材を再び鍋に戻して調理するという 意味があります。	6 ぎゅうにゅう コッペパン ミネストローネ キャベツとささみのあえもの くろまめきなこクリーム くろまめ ひょうごけんたんばちほう ゆうめい とくきんぶつ 黒豆は、兵庫県丹波地方の有名な特産物で す。「丹波黒」とも呼ばれ、一般的な黒豆よ り、粒が大きいのが特徴です。	7 ぎゅうにゅう こぎつねごはん そうめんじる ほしがたコロッケ たなばたゼリー きょう たなばたこんだて あま がわ み た 今日は七夕献立です。天の川に見立てたそ うめん汁や、星をイメージした星形コロッ ケなど、七夕ならではのメニューです。
10 ぎゅうにゅう むぎごはん なつやさいカレー キャベツサラダ れいとうパイナップル なつやさい 夏野菜カレーには、かぼちゃ・なす・トマ トといった夏を代表する野菜が入ってい ます。たっぷり栄養をとりましょう。	11 ぎゅうにゅう ごはん けんちんじる かつおのごまふうみづけ ブロッコリー かつお はる はつがつお なつ あき 鰹は、春にとれる「初鰹」、夏から秋にと れる「戻り鰹」があり、年に2回、旬の 時期を迎える魚です。	12 ぎゅうにゅう うめごはん じゃがいものみそしる わふうスパゲティ カクテルゼリー うめぼ さん はたら つか からだ 梅干しは、クエン酸の働きで疲れた体 を元気にします。夏の暑さに負けない体 をつくりましょう。	13 ぎゅうにゅう コッペパン コンソメスープ チキンカツ ポイルキャベツ コンソメとは、フランス語で「スープ」を表しま す。肉や野菜などを長時間煮込み、調味料 で味付けしたものをこして作ります。	14 ぎゅうにゅう ごはん ちゅうかスープ チンジャオロース かんこくのり かんこくの り いっぱんてき しお あぶら あじつ 韓国海苔は、一般的に塩とごま油で味付 けされていて、韓国では味付け海苔とし て、親しまれています。
17 うみ ひ 海の日 うみ ひ 海の日	18 ぎゅうにゅう もちむぎごはん マーボーなす きゅうりとわかめのすのもの ぶどうゼリー なすには、「ナスニン」というなす特有の 栄養素があります。目の働きを良くする のに役立ちます。	19 ぎゅうにゅう ごはん やまとに やさいのゆずあえ さばのおしやき さばに含まれるDHAという成分には、 血液をサラサラにしてくれる効果が期待 できます。	20 みかんジュース むぎごはん あなごどんぶり だんごじる れいとうヨーグルト きょう はつぎさいご きゅうしよく なつやす 今日は、1学期最後の給食です。夏休み を元気に過ごせるように、残さずしっかり 食べましょう。	21 しゅうぎょうしき 終業式 なつやす あいだ ききょうきただ せいかつ 夏休みの間も、規則正しい生活を 心がけましょう。
こぎつねごはん (2合分) (材料) ・米 2合 ・にんじん 1/2本 ・油揚げ 2枚 ・いりごま 小さじ1 ・薄口しょうゆ 大さじ1と1/2 ・砂糖 大さじ3 ・塩 小さじ1/2 ・酢 大さじ2 ・水 適量 作り方 ①米は洗って、炊飯器で炊く。 ②にんじんは千切り、油揚げは小さく切る。 ③薄口しょうゆ、砂糖、水を煮立てて、にん じんと油揚げ、塩と酢を入れて煮る。 ④炊き上がったごはんに、具を混ぜ合わせ、 いりごまをふって完成。		7月平均栄養価 エネルギー 621 Kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 18.8 g カルシウム 294 mg 食塩相当量 2.1 g		7月の給食費について 13回 3,796円 ※口座振替日：8/31(木)

7月4日提供

～とうもろこし～



地元食材給食事業の一環で、地産地消の意識醸成を図るため、地元食材や加工品を学校給食の
食材として活用します。今月、播磨町が補助してくれる食材は「とうもろこし」です。