

2021年7月

月	火	水	木	金
<p>・7月上旬で生徒考案メニューを1日提供予定 ・6月でも実施した汁物容器でソースを実施 →今回はハンバーグではなくチキンソテーなどで作成 ・ホスト国献立についてはブルガリアで検討。</p>	<p>・オリバラ開催都市名産食材を使った献立 ※2日程度→北海道、宮城、福島、茨城、千葉の食材で食欲増進献立 ※できるかぎり国産で調達しやすいもので ・七夕にちなんだ献立 →いろいろを意識した献立(汁物容器でそうめん(カラフル)の提供等) ・オリンピック・パラリンピック2021ホスト国の伝統的な料理を取り入れます(ブルガリア等)。※1日程度でカゴメ監修予定 ・旬の食材や夏野菜を多く使うなど食欲が増す献立 →毎週金曜日はスポーツ給食 等例)夏野菜カレー、夏野菜スパゲティ、えだまめ、とうもろこし、ゴーヤ チャンブル 等</p>		<p>1 ごはん 鮭のマヨネーズ焼き 枝豆 切り干し大根の煮物 ピーマンの肉みそ炒め 小松菜のお浸し えのきとわかめのみそ汁 牛乳</p>	<p>2 金曜スポーツ弁当 麦ごはん 夏野菜カレー ゴーヤチャンブル ゆでとうもろこし キャベツとわかめのポン酢和え ミックスフルーツ 牛乳</p>
	<p>5 オリバラ開催地メニュー(千葉) ごはん 牛肉と春雨の炒め物 あじのさんが焼き いんげん じゃが芋の甘辛煮 小松菜のごま和え 油揚げとわかめのみそ汁 牛乳</p>	<p>6 ホットソース ごはん チキンソテー パプリカの素揚げ 海藻サラダ こんにゃくの生姜炒め 青のりポテト 和風バター醤油ソース 牛乳</p>	<p>7 七夕献立 ごはん 生揚げのそぼろ煮 星形コロッケ 厚焼き玉子 わかめときゅうりの酢の物 枝豆 そうめんのすまし汁 牛乳</p>	<p>8 イギリス料理 ごはん フィッシュ&チップス ピーンズサラダ カラフルソテー もものコンポート コーンスープ 牛乳</p>
<p>12 ブルガリア料理 ごはん カヴァルマ 白身魚のカレーグリル アスパラソテー 野菜サラダ チーズ ポプチョルバ 牛乳</p>	<p>13 メニューコンクール入賞作品献立 ごはん ハンバーグ カレーポテト 塩キャベツののりあえ こまつなの中華ナムル ひじきののもの もやしとわかめの中華スープ 牛乳</p>	<p>14 オリバラ開催地メニュー(北海道) ごはん 豚丼の具 アスパラサラダ 塩昆布和え かぼちゃの甘煮 スープカレー はっ酵乳(プレーン)</p>	<p>15 ごはん 麻婆豆腐 野菜の中華和え 春巻き ブロッコリーのにんにく醤油風味 中華風コーンスープ 牛乳</p>	<p>16 金曜スポーツ弁当 ごはん 夏野菜のスタミナ炒め いわしの天ぷら ブロッコリー レバーの甘辛煮 かぼちゃサラダ 切り干し大根のみそ汁 はっ酵乳(ブルーベリー)</p>
<p>19 まごわやさしい ごはん さばのみそだれがけ いんげん 変わりきんぴら 小松菜の辛子醤油和え ひじきの煮物 豆腐と青ねぎのすまし汁 牛乳</p>	<p>20</p>	<p>21</p>	<p>22 海の日</p>	<p>23 スポーツの日</p>

12日～16日 食育ウィーク

2021年8. 9月

月	火	水	木	金
			26 ごはん さばの塩焼き プロッコリー なすと豚肉のピリ辛炒め キャベツのごま炒め きゅうりとわかめのボン酢和え こまつなと油あげのみそ汁 牛乳	27 ごはん えびカツ タルタルソース 豚肉と切り干し大根の煮物 和風サラダ いりごと大豆のからめ和え もやしのカレースープ 牛乳
30 ごはん チリコンカーン きびなごフライ チーズ ひじきサラダ パインのシロップ漬け じゃが芋とにんじんのスープ 牛乳	31 ごはん 和風しょうゆからあげ 春雨サラダ こんにゃくのピリ辛炒め こまつなのおひたし わかめのみそ汁 牛乳	1 夏バテ予防 ごはん 牛肉と野菜のスタミナ炒め きゅうりとかにかまの酢の物 揚げしゅうまい かぼちゃの甘煮 豆腐と長ねぎのみそ汁 牛乳	2 ごはん あじフライ 変わりきんぴら キャベツの即席漬 ピーズマヨサラダ 切り干し大根とこまつなのみそ汁 はっ酵乳(プレーン)	3 はいがパン ハンバーグバーベキューソース 野菜のカレー炒め プロッコリーのからしマヨ和え 粉吹き芋 ジュリエンスープ 牛乳
6 ごはん 冷しゃぶ かぼちゃコロッケ こまつなとえのきたけのおひたし こんにゃくのきんぴら ごぼうとにんじんのみそ汁 牛乳	7 ごはん タコライスの具 五目厚焼き玉子 チーズ にんじんしりしり キャベツの即席漬レモン風味 もずくのみそ汁 牛乳	8 夏バテ予防 ごはん 白身魚とじゃが芋のチリソース 冷やし中華風サラダ 青菜炒め パプリカマリネ もやしとにらの中華スープ 牛乳	9 重陽の節句 麦ごはん 鶏肉の照り焼き 五目栗ご飯の具 なすの揚げびたし 菊花風和え なめこのみそ汁 牛乳	10 ごはん かれいの野菜あんかけ 豚肉とごぼうの炒め物 ひじきふりかけ かぼちゃサラダ 玉子とトマトのスープ 牛乳
13 ごはん 麻婆豆腐 肉野菜炒め もやしときゅうりのごま和え さつま芋の甘煮 こまつなとコーンの中華スープ 牛乳	14 平戸中生徒考案メニュー ごはん ワカサギフライ メカジキのんにく醤油ソテー かぶの玉子炒め しらすとわかめのさっぱり和え 里芋の煮物 けんちん汁 牛乳	15 夏バテ予防 ごはん ヤンニョムチキンからあげ チャブチェ ナムル りんごのコンポート わかめスープ 牛乳	16 ごはん チキンとほうれんそうのクリーム煮 さばのハーブグリル にんじんのマリネ きのこソテー トマトスープ 牛乳	17 まごは(わ)やさしい ごはん 旨煮 いわしのかば焼き プロッコリー 金時煮豆 野菜のからし醤油和え じゃが芋とわかめのみそ汁 はっ酵乳(プレーン)
20	21 十五夜 ごはん 芋煮 鮭のきこあんかけ キャベツとこまつなのごま醤油和え 月見団子 油揚げと大根のみそ汁 牛乳	22 夏バテ予防 ごはん 豚肉のソテー ビーマン ひじきの煮物 きゅうりの梅肉和え のり塩ポテト 生姜ソース 牛乳	23	24 パンズパン 白身魚フライ 豚肉と大豆のケチャップソテー キャベツのおかか和え ポテトとコーンのチーズ煮 ぶどうゼリー 牛乳
27 ごはん 肉じゃが ソナそば ごぼうサラダ こまつなのごま和え わかめと長ねぎのみそ汁 牛乳	28 ごはん さばのみそだれかけ 和風サラダ 昆布豆 かぼちゃの天ぷら ミックスフルーツ 牛乳	29 夏バテ予防 ごはん 秋なすのドライカレー チキンサラダ ふかし芋 もものコンポート 押麦と野菜のスープ 牛乳	30 高田中生徒考案メニュー ごはん ハニージンジャーポーク・蒸し野菜 ひじきたっぷりきのこチーズオムレツ 三色きんぴら はま菜ちゃんのにらす炒め コーングラムチャウダー 牛乳	