

日	曜日	献立名			主な材料とその働き						栄養価			
		主食	牛乳	副食	体の組織をつくる		体の調子を整える		エネルギーになる		エネルギー kcal	たんぱく質 g	塩分 g	
					1群	2群	3群	4群	5群	6群				
1	水	*コッペパン (苺ジャム)	○	ほき洋風焼き 野菜のミルクスープ ジャーマンポテト	ほき 鶏肉 ベーコン	牛乳	パセリ 人参 ほうれん草	玉ねぎ コーン キャベツ 苺	パン パン粉 じゃが芋 砂糖 水あめ	マヨネーズ 油	822	35.2	3.1	
2	木	ごはん	○	餃子② 厚揚げの中華煮 カラフルサラダ(青じそドレッシング)	豚肉 厚揚げ えび	牛乳	にら 人参 小松菜 ブロッコリー 青じそ	キャベツ 長ねぎ 椎茸 にんにく 生姜 玉ねぎ 荀 枝豆 コーン	米 小麦粉 澱粉 砂糖	ごま油 油 ドレッシング	887	32.3	3.0	
千葉県を味わおう献立				スタミナチキン										
3	金	ごはん	○	肉じゃが (ピーナッツハニー) 千葉県産とうもろこし	鶏肉 豚肉 みそ	牛乳	人参 いんげん	玉ねぎ とうもろこし にんにく	米 じゃが芋 はちみつ 三温糖	油 ごま 落花生	841	40.5	2.7	
※とうもろこし用に、手袋(クラスに1枚)が つきます。とうもろこしの芯は入ってきた入れ物に入れてください。														
6	月	ごはん	○	いわしのかば焼き たぬき汁 *チーズドッグ 彩りおひたし(和風ドレッシング)	いわし ハム さつま揚げ 油揚げ 卵	牛乳 チーズ	人参 ほうれん草	生姜 長ねぎ キャベツ	米 澱粉 三温糖 砂糖 小麦粉 里芋	ごま 油 ドレッシング	856	34.0	3.1	
7	火	ごはん	○	ポークしゅうまい② みそワタンスープ 厚揚げのピリッと炒め *セタデザート	みそ 豚肉 鶏肉 厚揚げ	牛乳	人参 ほうれん草	玉ねぎ キャベツ コーン にんにく 生姜 長ねぎ レモン ぶどう みかん	米 小麦粉 澱粉 砂糖 ゼリー	ごま油	887	41.2	3.2	
8	水	*さつま芋パン	○	チキンカツ カレーポタージュ グリーンサラダ(フレンチドレッシング)	鶏肉	牛乳	人参 パセリ ブロッコリー	玉ねぎ コーン マッシュルーム キャベツ きゅうり	パン さつま芋 砂糖 小麦粉 マカロニ	油	865	35.6	3.5	
9	木	ごはん	○	あじフライ じゃが芋のそぼろ煮 ぼん酢和え (鉄分ウエハース)	あじ 鶏肉 厚揚げ	牛乳	人参 いんげん ほうれん草	荀 キャベツ	米 小麦粉 澱粉 じゃが芋 三温糖 砂糖 ココア	油	818	31.8	2.5	
10	金	ごはん	○	松風焼き すいとん *牛乳プリン 肉野菜炒め	鶏肉 みそ 豚肉	牛乳	人参 ピーマン	長ねぎ 玉ねぎ 椎茸 大根 にんにく 生姜 ごぼう しめじ もやし キャベツ	米 パン粉 砂糖 すいとん 春雨 練乳	油 ごま	787	35.3	2.9	
13	月	ごはん	○	さば照り焼き 香取の具沢山汁 *ヨーグルトゼリー ひじきの煮物	さば 大豆 鶏肉 油揚げ	牛乳 ひじき ヨーグルト	人参 いんげん	キャベツ 大根 マッシュルーム	米 小麦 砂糖 ゼリー	油	813	40.4	2.4	
14	火	ごはん	○	オムレツ ポークカレー 枝豆サラダ(フレンチドレッシング)	卵 豚肉	牛乳 粉チーズ	人参	にんにく 生姜 玉ねぎ 枝豆 きゅうり キャベツ	米 澱粉 カレーパウ じゃが芋	油	894	33.0	3.0	
15	水	*ミルクロール	○	ハンバーグマトソース キャベツのスープ *ピーチゼリー お豆のソテー	豚肉 鶏肉 ひよこ豆 ベーコン	牛乳	トマト 人参	玉ねぎ にんにく しめじ キャベツ コーン 枝豆 桃	パン パン粉 砂糖 澱粉 ゼリー	バター オリーブオイル	851	34.6	3.4	
16	木	ごはん	○	かぼちゃコロケ 冬瓜のみそ汁 豚肉の生姜炒め	豆腐 油揚げ 豚肉 みそ	牛乳	かぼちゃ 小ねぎ	玉ねぎ 冬瓜 にんにく 生姜	米 じゃが芋 小麦粉 砂糖	油	816	35.2	2.8	
17	金	ごはん	○	野菜入り玉子焼き あじつみれと豆腐の味噌汁 もやしの炒め物	卵 豚肉 あじ 豆腐 みそ	牛乳	人参 小ねぎ ほうれん草 赤ピーマン 葉大根	玉ねぎ 大根 もやし 長ねぎ 生姜	米 砂糖 澱粉 パン粉	油	850	38.9	2.8	
★材料・その他の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。*は学校直送品です。											今月の平均	845	36.0	2.9
★この献立表は主な材料のみ記載しております。アレルギー対応の資料ではありません。											基準値	830	27.0～ 41.5	2.5未満
★魚には骨があります。注意して食べましょう。														

夏を元気に おすすめレシピ

千葉県は梨の生産量日本一！落花生の生産量日本一！

香取市でも盛んに作られている梨と落花生を使って、地産地消リンクを考えてみました。夏休みのおやつにいかがですか？

梨ラッシー

<材料:1人分>
梨.....1/4個
プレーンヨーグルト.....70g
牛乳.....大さじ2
砂糖またははちみつ.....小さじ1から2
<作り方>
①梨は皮をむき、種の部分をとる。ミキサーにかけて細かくする
か、おろし器ですりおろす。
②グラスにプレーンヨーグルト、すりおろした梨(水分もすべて)、牛乳、砂糖(はちみつ)を入れ、スプーン等でよくかき混ぜてできあがり。

梨のさわやかな甘みがヨーグルトとよく合います。
材料をよく冷やして作ることがポイント。
梨とヨーグルトの量を調整して、お好みのかたさに仕上げてください。

らっかシェイク

<材料:1人分>
ゆで落花生(実のみ).....1/4カップ
牛乳.....50cc
バニラアイス(200gくらいのもの).....1/2個
インスタントコーヒー.....1つまみ
湯.....少量
<作り方>
①ゆで落花生は薄皮をむく。
※ゆで落花生は軟らかいほうが滑らかに仕上がります。
②インスタントコーヒーは少量の湯で溶かしておく。
③ミキサーにゆで落花生を入れ、2~3mm角の大きさに砕く。
④③に牛乳、バニラアイス、インスタントコーヒーを加え、全体が混ざるようにミキサーをかける。
⑤グラスに注いでできあがり。

少量のコーヒーを加えることで香りが引き立ちます。
小さいお子さん用にはなくてOK！