



日	曜	献立	エネルギー kcal	たん白質 g	脂質 g	
7月						
1	木	牛乳 ごはん レバーと芋のアーモンドがらめ しらす炒め すまし汁	839	33.3	26.8	
2	金	牛乳 たこめし ちくわの磯辺揚げ 昆布の炒め煮 みそ汁 巨峰シャーベット 7/2 半夏生 「たこめし」	819	33.0	22.3	
5	月	牛乳 麦ごはん 豚キムチ ユイミンゴン 煎りいりこ	749	35.4	18.8	
6	火	牛乳 コッペパン チキンのトマト煮 ごぼうサラダ	775	35.3	25.6	
7	水	牛乳 ごはん チンジャオロース 春雨スープ セタゼリー 7/7 「セタ」	785	29.4	22.4	
8	木	牛乳 麦ごはん 夏野菜カレー キャベツのソテー 旬「夏野菜カレー」	843	27.2	26.1	
9	金	牛乳 ごはん 納豆 きびなごフライ ひじきの五目炒め 白玉汁 7/10 「納豆の日」	802	30.4	20.7	
12	月	牛乳 麦ごはん マーボーなす 中華炒め	844	33.6	28.5	
13	火	牛乳 パエリア 世界の料理(スペイン)「パエリア」 じゃがいもときゅうりのマヨネーズあえ チョリソスープ Spain	752	29.8	26.7	
14	水	牛乳 ライ麦パン 夏のスパゲティ 野菜ソテー みかんジュース	927	32.7	27.6	
15	木	牛乳 ビビンバ わかめスープ ヨーグルト	778	30.0	20.1	
16	金	牛乳 麦ごはん さばの竜田揚げ おかか炒め みそ汁	822	32.9	29.1	
19	月	食育の日 牛乳 ガパオライス かぼちゃサラダ トムヤムクン Thailand	793	31.1	25.2	
20	火	牛乳 ごはん ポテトのカレー煮 アーモンドソテー	767	24.0	19.7	
8月						
27	金	牛乳 肉みそライス 切り干し大根のサラダ モロヘイヤスープ みかんシャーベット 旬「モロヘイヤ」	857	26.2	25.8	
30	月	牛乳 麦ごはん 酢豚 冬瓜スープ 旬「冬瓜」	863	32.3	24.7	
31	火	牛乳 麦ごはん 厚焼き卵 夏野菜のかきあげ みそ汁 8/31 「野菜の日」	803	24.4	26.6	
臨時休業・物資購入等により、献立が変更中止になる場合があります。ご了承ください。			平均栄養量	813	30.6	24.5
			基準栄養量	830	33.0	25.0

※ 塩分は、生活習慣病予防の目的から2.5g/食となるよう配慮しています。

令和3年度・食育の日のテーマ 「献立のねらい」

毎月19日は
食育の日

糸島市の学校給食には毎月「世界の料理」を取り入れています。7月の食育の日にはタイ料理を取り入れました。世界の料理を取り入れることで、世界の食文化を学び、国際理解や日本の風土・食文化への理解を深めることをねらいとしています。

タイ料理



タイは、東南アジアの中心に位置します。タイ料理は、香辛料、ハーブを使い、辛味、酸味、甘味を多彩に組み合わせた味付けが特徴です。南北に細長く、地域によって味付けや使う食材に様々な特徴があります。北部は辛味が少ない料理、東北部は味が濃く辛い料理、南部は魚介類やスパイスを使った料理が多くあります。

有名な料理として、世界三大スープの一つ「トムヤムクン」(えびが入った酸っぱくて辛いスープ)や、「タイカレー」、「パッタイ」(タイ風焼きそば)などがあります。

～ タイ料理の特徴 ～

ナンプラー

タイ料理に欠かせない調味料です。日本語では、「魚醤」といいます。魚を発酵させて作った独特な味わいがあります。



ハーブ(香味野菜)

タイ料理では、ハーブを多く使います。独特な香りがあるパクチーが有名です。「トムヤムクン」にはレモングラス、「ガパオライス」にはバジルなど、様々なハーブが使われています。



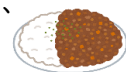
スープのようなカレー

スープに近い料理です。唐辛子や香辛料をベースにナンプラーやハーブ、ココナツミルクなどを使います。



ガパオライス

「ガパオ」とは、バジルのことです。肉や、魚介類などと一緒にバジルを炒めた具をごはんにのせて食べる料理です。タイでは、「パッ・ガパオ」(バジル炒め)といいますが、日本では略して「ガパオ」と呼ばれています。



7月の献立より

ガパオライス

材料(4人分)

- ・豚ミンチ 160g
- ・にんにく 3g
- ・玉ねぎ 60g
- ・ピーマン 30g
- ・赤ピーマン 30g
- ・油 小さじ1
- ・しょうゆ 大さじ1弱
- ・さとう 小さじ1
- ・みりん 小さじ1/2
- ・乾燥バジル 小さじ1/2弱
- ・塩 少々
- ・こしょう 少々
- ・でんぷん 小さじ1/2

作り方

- ①にんにくはみじん切り、玉ねぎ、ピーマン、赤ピーマンは粗みじん切りにする。
- ②鍋に油とにんにく、豚肉を入れて炒める。玉ねぎ、ピーマン、赤ピーマンも入れて炒める。
- ③火が通ったら、調味料、乾燥バジルを加えて味をととのえる。
- ④倍量の水で溶いたでんぷんを入れ、とろみをつける。



ごはんにかけて
いただきます。

学校給食献立予定表

令和 3年 7月

系島市立前原東中学校

日付 曜日	献立名	使われている食品と体内での主な働き						調味料
		主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1□ (木)	牛乳 ごはん レバーと芋のアーモンドがらめ しらす炒め すまし汁	鶏レバー 豆腐	牛乳 白す干 カットわかめ	チンゲンサイ	もやし 玉ねぎ えのきだけ しょうが	米 じゃがいも でん粉 さとう	アーモンド 揚げ油 油	しょうゆ みりん 塩 うすくちしょうゆ
2□ (金)	牛乳 たこめし ちくわの磯辺揚げ 昆布の炒め煮 みそ汁 巨峰シャーベット	ちくわ 厚揚げ たこ 豚肉 みそ	牛乳 すき昆布 青のり	にんじん ねぎ	玉ねぎ しいたけ	米 じゃがいも 小麦粉 さとう シャーベット	揚げ油 ごま油	しょうゆ みりん
5□ (月)	牛乳 麦ごはん 豚キムチ ユイミンゴン 煎りいりこ	豚肉 卵	牛乳 いりこ	チンゲンサイ にんじん にら	キャベツ キムチ コーンクリーム 玉ねぎ もやし しょうが にんにく	米 麦 でん粉	油	鶏がらスープ しょうゆ 塩 豆ばんじゃん こしょう
6□ (火)	牛乳 コッペパン チキンのトマト煮 ごぼうサラダ	鶏肉 ツナ レンズ豆	牛乳	にんじん ホルト ピーマン	玉ねぎ キャベツ ごぼう きゅうり しめじ セロリー にんにく	コッペパン じゃがいも 小麦粉 さとう	ノンエッグ マヨネーズ ごま 油	ケチャップ しょうゆ 塩 こしょう
7□ (水)	牛乳 ごはん チンジャオロース 春雨スープ セタゼリー	豚肉 厚揚げ	牛乳	ピーマン チンゲンサイ	玉ねぎ もやし たけのこしょうが 木くらげ にんにく	米 ぶどうゼリー はるさめ でん粉 さとう	ごま油	鶏がらスープ しょうゆ うすくちしょうゆ 塩 こしょう
8□ (木)	牛乳 麦ごはん 夏野菜カレー キャベツのソテー	豚肉	牛乳 生クリーム チーズ	かぼちゃ にんじん トマト缶	キャベツ 玉ねぎ ズッキーニ なす コーン りんご しょうが にんにく	米 麦 じゃがいも 小麦粉	バター 油	鶏がらスープ カレー粉 しょうゆ 塩 ソース オールスパ 仮 こしょう
9□ (金)	牛乳 ごはん 納豆 きびなごフライ ひじきの五目炒め 白玉汁	納豆 豚肉 かまぼこ	牛乳 きびなごフライ ひじき	みずな にんじん	玉ねぎ こんにゃく ごぼう しいたけ	米 白玉もち さとう	揚げ油 油	しょうゆ うすくちしょうゆ 塩
12□ (月)	牛乳 麦ごはん マーボーなす 中華炒め	厚揚げ 豚ひき肉 赤だしみそ	牛乳	チンゲンサイ にんじん ねぎ	なす 玉ねぎ 木くらげ しょうが キャベツ にんにく	米 麦 でん粉 さとう	油 ごま油	しょうゆ 豆ばんじゃん 一味唐辛子
13□ (火)	牛乳 パエリア じゃがいもときゅうりのマヨネーズあえ チョリソスープ	ウインナー 鶏肉 大豆 えび いか ツナ	牛乳	にんじん ピーマン パセリ 赤ピーマン	キャベツ きゅうり 玉ねぎ セロリー にんにく	米 じゃがいも	ノンエッグ マヨネーズ ごま オリーブ油	鶏がらスープ しょうゆ うすくちしょうゆ 塩 こしょう サフラン
14□ (水)	牛乳 ライ麦パン 夏のスパゲティ 野菜ソテー みかんジュース	牛ひき肉 豚ひき肉 レンズ豆	牛乳 チーズ	トマト ピーマン	みかんジュース キャベツ 玉ねぎ なす ズッキーニ コーン にんにく	ライ麦パン スパゲッティ さとう	油 オリーブ油	ケチャップ ソース 塩 こしょう
15□ (木)	牛乳 ビビンバ わかめスープ ヨーグルト	牛肉 ちくわ	牛乳 カットわかめ ヨーグルト	小松菜 にんじん	もやし 玉ねぎ たけのこ 切干大根 しょうが 木くらげ にんにく	米 麦 さとう でん粉	ごま油	しょうゆ 鶏がらスープ うすくちしょうゆ 酢 みりん 豆ばんじゃん 塩 こしょう
16□ (金)	牛乳 麦ごはん さばの竜田揚げ おかか炒め みそ汁	サバ みそ 油揚 かつお削り節	牛乳	小松菜	もやし 玉ねぎ なす しょうが	米 麦 でん粉	揚げ油 油	しょうゆ
19□ (月)	牛乳 ガパオライス かぼちゃサラダ トムヤムクン	豚ひき肉 えび ツナ	牛乳	かぼちゃ トマト缶 みずな ピーマン 赤ピーマン	きゅうり 玉ねぎ もやし レモン汁 しょうが にんにく	米 さとう でん粉	ノンエッグ マヨネーズ 油	鶏がらスープ しょうゆ みりん 豆ばんじゃん 塩 バジル こしょう コリアンダー粉
20□ (火)	牛乳 ごはん ポテトのカレー煮 アーモンドソテー	豚肉	牛乳	にんじん さやいんげん	玉ねぎ キャベツ ズッキーニ きゅうり	米 じゃがいも さとう	アーモンド 油	しょうゆ カレー粉 塩 こしょう

令和 3年 8月

27□ (金)	牛乳 肉みそライス 切り干し大根のサラダ モロヘイヤスープ みかんシャーベット	豚ひき肉 うずら卵 赤だしみそ	牛乳 ひじき	にんじん モロヘイヤ	キャベツ もやし 根深ねぎ たけのこ コーン しいたけ しょうが にんにく 切干大根	米 シャーベット 麦 はるさめ さとう でん粉	マヨネーズ ごま 油	鶏がらスープ しょうゆ うすくちしょうゆ 塩 豆ばんじゃん こしょう
30□ (月)	牛乳 麦ごはん 酢豚 冬瓜スープ	豚肉 厚揚げ	牛乳	にんじん ピーマン ねぎ	玉ねぎ 冬瓜 たけのこ しょうが しいたけ	米 じゃがいも 麦 でん粉 さとう	揚げ油 油	ケチャップ しょうゆ うすくちしょうゆ 酢 塩
31□ (火)	牛乳 麦ごはん 厚焼き卵 夏野菜のかきあげ みそ汁	厚焼き卵 豆腐 みそ 油揚げ	牛乳	かぼちゃ さやいんげん にんじん ねぎ	キャベツ 玉ねぎ しめじ	米 麦 小麦粉	揚げ油	塩