






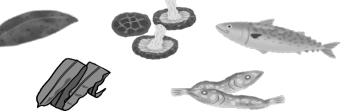


日	曜	はし	牛乳	献立名	主な材料						栄養量					
					おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)			
					魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・小魚 海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・いも類 砂糖	油脂						
14	火	○		麦ご飯 ♥夏野菜のカレー ごぼうソテー ♥パインクレープ <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">新献立</span>	鶏肉 ベーコン パインクレープ	牛乳 脱脂粉乳	おくら トマト かぼちゃ	なす 玉ねぎ にんにく キャベツ ごぼう コーン	米 白麦 砂糖	菜種油	816	24.3	23.7			
15	水	○		麦ご飯 ♥あじフライ・一食中濃ソース 豆腐のうま煮 もやしと小松菜のあえもの 緑茶	あじフライ 豆腐 豚肉 かつお節		人参 青ねぎ 小松菜	玉ねぎ 干しいたけ しょうが もやし	米 白麦 砂糖 でん粉	菜種油	699	30.0	18.1			
16	木	●		チーズツイスト ♥なすのミートソース煮 チキンサラダ ♥シークワサーゼリー	豚肉 大豆 白花豆 白いんげん豆 チキン水煮	牛乳	人参 トマト	なす 玉ねぎ セロリー マッシュルーム にんにく キャベツ きゅうり レモン シークワサー ゼリー	チーズツイスト マカロニ 砂糖	菜種油 マヨネーズ	783	31.8	32.6			
17	金	○	○	麦ご飯 チキン南蛮・タルタルソース <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">郷土料理(宮崎県)</span> もずくスープ キャベツの塩昆布あえ	鶏肉 豆腐 かまぼこ	牛乳 もずく 昆布	青ねぎ	玉ねぎ 干しいたけ えのきたけ きゅうり キャベツ	米 白麦 小麦粉 でん粉 砂糖	菜種油 ノンエッグ タルタルソース 白ごま ごま油	772	29.1	29.3			
材料入荷等の都合により、献立内容を一部変更することがあります。											7月分平均栄養量			755	30.0	25.2
											福岡市学校給食摂取基準			770	25.0~ 38.5*	17.1~ 25.7**

- ・福岡市は日本食品標準成分表の八訂で計算して献立を作成しています。食事制限がある方等、ご不明な点がございましたらお問い合わせください。
- ・摂取エネルギー全体のたんぱく質は13%~20%、脂質は20%~30%を基準としています。
- ※の値は770kcalの場合の基準量(g)を参考に記載しています。

## 和食の原点「だし」

和食には、食材のうま味を上手に生かしておいしく食べるための、日本人の知恵と工夫が詰まっています。その味の要となるのが「だし」です。うま味が凝縮された「だし」は、汁物や煮物など様々な料理の土台となり、味に深みを与えます。「料理はだして決まる」と言われるほど、和食には欠かせないものです。また、ひとことで「だし」と言っても種類は様々で、材料によって味や香りが変わります。

かつおだし	昆布だし	煮干しだし (いりこだし)	しいたけだし	さばだし	合わせだし
					
かつお節を使っただしです。上品なうま味と香りが特徴です。	干した昆布からとるだしです。料理に使うことで、コクとうま味が増します。	煮干しを使っただしです。みそ汁によく使われ、みその味に負けない、しっかりとしたうま味があります。	干しいたけからとるだしです。独特の香りとうま味があり、そうめんのつゆなどにもよく使われます。	さば節を使っただしです。魚の風味とうま味が強く、味わい深いだしになります。	2種類以上のだしを組み合わせただしです。それぞれの良さが合わさり、相乗効果で、より豊かなうま味が生まれます。

## 給食センターの「だし」ができるまで ~さば節と昆布の合わせだし~

①朝早い時間から、だしとりがスタートします



②昆布を水につけます



③加熱します



④沸騰する前に昆布を取り出します



⑤さば節を入れ、弱火で煮出します



⑥さば節を引き上げます



おいしいだしを作るコツは、長時間煮立たせないことです。煮立たせすぎると「えぐみ」が出てしまうため、火加減に気をつけながら作っています。7月は7日(火)の「すまし汁」、17日(金)の「もずくスープ」にはさば節と昆布の合わせだし、13日(月)の「みそ汁」に煮干しのだしを使用しています。