



# 7がつのきゅうしょくこんだてひょう



平成 30 年

杉並区立杉並第四小学校

| 日  | 曜<br>日 | こ ん だ て め い                                                                                                                                           | ぎゅうじょう<br>牛乳 | あかの食品                              | さいろの食品                                                 | みどりの食品                                                        | 栄 養 価                                                      |                        |
|----|--------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------------------------|--------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|------------------------|
|    |        |                                                                                                                                                       |              | ち にく<br>血や肉になる                     | はたら ちから たいおん<br>働く力や体温になる                              | からだ ちょうし ととの<br>体の調子を整える                                      | えいようか<br>(中学年)                                             |                        |
| 2  | 月      | むぎごはん さわらのてりやき<br>じゃがいものきんぴら<br>キャベツのみそしる                                                                                                             | ○            | 牛乳 さわら 油揚げ<br>乾燥わかめ 淡色辛みそ<br>赤色辛みそ | 米 米粒麦 でんぷん<br>揚げ油 油 こんにやく<br>さとう 白いりごま<br>じゃがいも        | にんじん ごぼう さやいんげん<br>えのきだけ キャベツ こまつな                            | エネルギー 645 Kcal<br>たんぱく質 28.6 g<br>脂質 19.2 g<br>食塩相当量 2.7 g |                        |
| 3  | 火      | チンジャオロースーどん<br>ひじきスープ<br>かくきりにしょくゼリー                                                                                                                  | ○            | 牛乳 豚肩肉 たまご<br>豆腐 ひじき 粉寒天<br>乳酸菌飲料  | 米 米粒麦 油 さとう<br>でんぷん こま油                                | にんにく しょうが ピーマン<br>だけのこ エリンギ ほうれんそう<br>にんじん オレンジジュース           | エネルギー 690 Kcal<br>たんぱく質 25.6 g<br>脂質 21.1 g<br>食塩相当量 2.1 g |                        |
| 4  | 水      | レモントースト<br>しろいんげんとやさいのスープ<br>こんにやくサラダ<br>メロン                                                                                                          | ○            | 牛乳 鶏肉 ベーコン<br>白いんげん豆               | 食パン ソフトマーガリン<br>油 じゃがいも マカロニ<br>さとう 白いりごま<br>こんにやく こま油 | レモン セロリー 玉ねぎ トマト<br>にんじん ピーマン もやし<br>きゅうり メロン                 | エネルギー 595 Kcal<br>たんぱく質 20.5 g<br>脂質 23.3 g<br>食塩相当量 2.9 g |                        |
| 5  | 木      | うめじゃこごはん<br>とりにくのさいきょうやき けんちんじる<br>さんしょくあえ                                                                                                            | ○            | 牛乳 ちりめんじゃこ<br>鶏もも肉 豆腐 油揚げ          | 米 米粒麦 さとう こま油<br>こんにやく じゃがいも<br>油 白いりごま さとう            | 梅干し にんにく しょうが<br>ごぼう にんじん 大根 長ねぎ<br>こまつな もやし                  | エネルギー 631 Kcal<br>たんぱく質 27.2 g<br>脂質 21.9 g<br>食塩相当量 3.5 g |                        |
| 6  | 金      | あなごちらしずし<br>きゅうりのとさあえ<br>たなばたじる さくらんぼ                                                                                                                 | ○            | 牛乳 あなご たまご<br>かつお節 かまぼこ            | 米 米粒麦 さとう 油<br>白いりごま そうめん<br>焼き麴                       | しょうが さやいんげん しょうが<br>にんじん 長ねぎ オクラ<br>さくらんぼ                     | エネルギー 580 Kcal<br>たんぱく質 22.8 g<br>脂質 14.9 g<br>食塩相当量 3.4 g |                        |
| 9  | 月      | なすとトマトのスパゲティ<br>カリカリあぶらあげのサラダ<br>れいとうみかん                                                                                                              | ○            | 牛乳 大豆 豚ひき肉<br>赤色辛みそ 油揚げ<br>ピザ用チーズ  | スパゲティ 油 こま油<br>さとう                                     | にんにく しょうが にんじん<br>玉ねぎ なす ホールトマト(缶)<br>セロリー きゅうり キャベツ<br>冷凍みかん | エネルギー 674 Kcal<br>たんぱく質 27.0 g<br>脂質 22.9 g<br>食塩相当量 2.2 g |                        |
| 10 | 火      | むぎごはん てづくりのりつくだに<br>さけのしおこうじやき<br>じゃがいものそぼろに<br>えのきいりすましじる                                                                                            | ○            | 牛乳 干しのり 生鮭<br>豚ひき肉 豆腐              | 米 米粒麦 さとう 油<br>こんにやく じゃがいも                             | にんじん 玉ねぎ えのきだけ<br>グリーンピース(冷) こまつな<br>長ねぎ                      | エネルギー 676 Kcal<br>たんぱく質 32.1 g<br>脂質 15.9 g<br>食塩相当量 3.5 g |                        |
| 11 | 水      | ゆかりごはん<br>かぼちゃのコロッケ<br>やさいのみそしる えだまめ                                                                                                                  | ○            | 牛乳 豚ひき肉 たまご<br>淡色辛みそ 赤色辛みそ         | 米 米粒麦 じゃがいも<br>油 小麦粉 生パン粉<br>パン粉 揚げ油                   | かぼちゃ にんじん 玉ねぎ<br>もやし にんじん えのきだけ<br>こまつな 枝豆                    | エネルギー 650 Kcal<br>たんぱく質 21.2 g<br>脂質 16.7 g<br>食塩相当量 2.6 g |                        |
| 12 | 木      | とんはん ししゃものからあげ<br>もやしとこまつなのいそあえ<br>むらくもじる                                                                                                             | ○            | 牛乳 ししゃも 豚肩肉<br>もみのり たまご<br>かまぼこ    | 米 米粒麦 小麦粉<br>揚げ油 でんぷん                                  | こまつな もやし にんじん<br>長ねぎ ホールコーン(冷)<br>こまつな                        | エネルギー 627 Kcal<br>たんぱく質 29.3 g<br>脂質 21.7 g<br>食塩相当量 3.0 g |                        |
| 13 | 金      | ブルコギどん<br>わかめスープ<br>むしとうもろこし                                                                                                                          | ○            | 牛乳 豚こま肉 豆腐<br>乾燥わかめ                | 米 米粒麦 白いりごま<br>さとう こま油 油                               | にんにく しょうが 大豆もやし<br>もやし にんじん しめじ にら<br>長ねぎ こまつな とうもろこし         | エネルギー 582 Kcal<br>たんぱく質 23.9 g<br>脂質 18.3 g<br>食塩相当量 2.7 g |                        |
| 17 | 火      | ひやしきつねうどん<br>ミニトマト<br>スイートパンプキン                                                                                                                       | ○            | 牛乳 油揚げ たまご<br>生クリーム                | うどん さとう 油<br>バター さつまいも                                 | もやし きゅうり にんじん<br>ミニトマト かぼちゃ                                   | エネルギー 661 Kcal<br>たんぱく質 24.6 g<br>脂質 24.0 g<br>食塩相当量 3.4 g |                        |
| 18 | 水      | むぎごはん<br>いわしのかばやき<br>しゃきしゃきあえ とうがんスープ                                                                                                                 | ○            | 牛乳 いわし開き<br>油揚げ 豆腐 かまぼこ            | 米 米粒麦 小麦粉 揚げ油<br>でんぷん さとう こま油                          | しょうが 切干大根 にんじん<br>もやし きゅうり こまつな<br>冬瓜 万能ねぎ                    | エネルギー 700 Kcal<br>たんぱく質 27.4 g<br>脂質 22.2 g<br>食塩相当量 3.0 g |                        |
| 19 | 木      | ★リザーブセレクトきゅうしょく★<br>①主食・主菜…カレーライス(全員食べます。) ハンバーグ・豚カツのどちらかを選びます。<br>③副菜…野菜のピクルス(全員食べます。)<br>④のみもの…ジョア(全員飲みます。)<br>⑤デザート…みかんシャーベット・りんごシャーベットのどちらかを選びます。 |              |                                    |                                                        |                                                               |                                                            | どっちに<br>しょう<br>かな?<br> |

☆6日(金)「七夕汁」…7月7日の七夕に合わせて、そうめんを入れた汁を作ります。星形の麴、輪切りのオクラを星に見立てます。  
 ☆11日(水)「枝豆」…2年生が1校時に「枝豆もぎ」をします。枝付きのさやをはさみてカットしたものを給食室で洗って、塩ゆでします。  
 ☆13日(金)「煮しとうもろこし」…子供園の年長さんが、とうもろこしの皮むきをします。小学生の分のとうもろこしも、皮をむいてくれます。  
 ☆18日(水)「いわしのかば焼き」…「土用入り」に合わせて、ウナギの代わりにいわしでかば焼きを作ります。  
 ☆19日(木)「リザーブセレクト給食」…各自、前もって食べたい物を選びます。お楽しみに!!  
 ☆10日(火)「国内産食材の日」です。全ての材料を国内産の食材で作ります(調味料類は除く)。  
 ※2学期の給食は、「9月4日(火)」から開始します。

今月の給食目標「好き嫌いをなく食べよう」



