

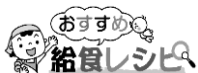
# 7月献立表

杉並区立桃井第四小学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間・ 血や肉になる	黄の仲間・ 熱や力の元になる	緑の仲間・ 体の調子を整える	1人1日・ たんぱく質
1 木	ししじゅうしい	○	焼きししゃも イナムドゥチ にんじんしりしり	豚肉、刻みこんぶ、★牛乳 ★ししゃも、かまぼこ、生揚げ みそ、マクロ缶詰 ★たまご	米、米粒麦、油、★ごま つきこんにゃく	にんじん、だいこん、こまつな もやし	611 kcal 24.6 g
2 金	ガーリックトースト	○	チリコンカン フルーツのヨーグルトかけ	★牛乳、大豆、ベーコン 豚ひき肉 ★プレーンヨーグルト	★食パン、マーガリン 油、じゃがいも、さとう	にんにく、しょうが、たまねぎ にんじん、ピーマン、セロリー マッシュルーム、ホールコーン ホールトマト、みかん、パインアップル ★もも	661 kcal 24.2 g
5 月	ジャンバラヤ	○	トマトと卵のスープ 小松菜のサラダ	とり肉、★むきえび ウインナーソーセージ、★牛乳 ★たまご	米、米粒麦、油、でんぶん さとう	たまねぎ、セロリー、にんじん 黄ピーマン、赤ピーマン ピーマン、トマト、こまつな キャベツ、ホールコーン	625 kcal 24.1 g
6 火	麦ごはん	○	大豆入りコロケ 冷汁 キャベツのおかか和え	★牛乳、大豆、豚ひき肉 乾燥わかめ、油揚げ、みそ かつお節	米、押し麦、油、じゃがいも マッシュポテト、小麦粉 パン粉、★白ごま	にんじん、たまねぎ、きゅうり キャベツ、こまつな	682 kcal 22.2 g
7 水	あなごちらし	○	七タ汁 小玉すいか	油揚げ、あなご、★たまご ★牛乳、豚肉、かまぼこ	米、米粒麦、さとう、油 ★ごま、焼き麩、そうめん	にんじん、ごぼう、しょうが さやいんげん、たまねぎ ながねぎ、オクラ、★小玉すいか	650 kcal 23.6 g
8 木	麦ごはん	○	ホキの南部揚げ 豚汁 モヤシとキャベツの和え物	★牛乳、ホキ、★たまご 豚肉、とうふ、みそ	米、押し麦、小麦粉、★ごま さとう、こんにゃく、油 じゃがいも、油 ★ごま油	ごぼう、にんじん、ながねぎ だいこん、こまつな、もやし キャベツ	670 kcal 27.6 g
9 金	冷やし中華そば	○	フレンチポテト ミニトマト	★たまご、豚肉、★牛乳	中華めん、★ごま油、★ごま 油、さとう、じゃがいも	きゅうり、もやし、にんじん 乾しいたけ、ながねぎ、しょうが ミニトマト	606 kcal 23.7 g
◎ 12 月	麦ごはん	○	鮭の塩麹焼き じゃがいもとごぼうのきんぴら みそ汁	★牛乳、鮭、わかめ、とうふ みそ	米、押し麦、じゃがいも、油 つきこんにゃく、さとう	にんにく、ながねぎ、にんじん ごぼう、キャベツ、こまつな	596 kcal 26.8 g
13 火	ビビンバ	○	春雨スープ 蒸しとうもろこし	豚肉、★たまご、みそ、★牛乳 とうふ	米、押し麦、油、さとう ★ごま油、ごま、はるさめ	しょうが、にんにく、切干大根 もやし、こまつな、にんじん 乾しいたけ、ながねぎ えのきたけ、とうもろこし	643 kcal 25.2 g
14 水	麦ごはん	○	油揚げの春巻き 冬瓜スープ 小松菜のいそ和え	★牛乳、豚肉、★むきえび 油揚げ、とり肉、かまぼこ とうふ、もみのり	米、押し麦、油、はるさめ ★ごま油、でんぶん	たけのこ、ながねぎ、ニラ、もやし とうがん、にんじん、万能ねぎ こまつな、ホールコーン	591 kcal 24.8 g
15 木	<セレクト給食> カレーライス	○	ピクルス 白玉フルーツポンチ ハンバーグ又は一口カツ セレクトドリンク	豚肉、とうふ、★牛乳、★ジョア	米、押し麦、油、じゃがいも 小麦粉、さとう、はちみつ 白玉粉、パン粉	にんにく、しょうが、セロリー たまねぎ、にんじん、トマト だいこん、きゅうり、みかん パインアップル、★もも オレンジジュース、アップルジュース	

※「表示設定」を行ったアレルギー食品には★を表示しています

\*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「国内産食材の日」です。★はアレルギー対応児童のアレルゲンです。



## ～棒餃子～

4月に提供した棒餃子を紹介しします。普通の餃子と違い、皮で具をくるくる巻いて作ります。お子さんと一緒に作ってみませんか？

### <材料>

餃子の皮（大判皮で）	10～12枚程度
豚ひき肉	100g
キャベツ（みじん切り）	100g
ニラ（みじん切り）	30g
にんにく（すりおろし）	小さじ1/2
しょうが（すりおろし）	小さじ1/2
ごま油	小さじ1/2
塩	小さじ1/2

### <作り方>

- ①豚ひき肉をよく練り、キャベツとニラ、調味料を加えてさらによく練る。
- ②餃子の皮にのせて棒状に包む。
- ③フライパンに油をしいて、②の棒餃子を転がしながら焼く。

※給食では油を塗ってオーブンで焼きます。

