

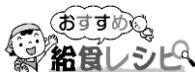
7月 献立表

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	IHLギー - たんぱく質
1木	ししじゅうしい	○	焼きししゃも イナムドウチ 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,マグロ缶詰★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,ビーマン,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 ウインターソーセージ,★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 黄ビーマン,赤ビーマン 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	○	大豆入りコロッケ 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	○	七夕汁 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 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 えのきだけ,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。

