



7がつのきゅうしょくこんだてひょう



平成 25 年

杉並区立杉並第四小学校

日曜日	こんだてめい	牛乳	あかの食品 ちやくに 血や肉になる	きいろの食品 はたら ちから たいおん 働く力や体温になる	みどりの食品 からだ ちようし との 体の調子を整える	栄養価 ちゆうがくねん (中学年)
1月	キムチチャーハン やさいのナムル キャベツとにくだんごのスープ みずようかん	○	豚肩肉 たまご 豚挽き肉 あずき(さらしあん) 牛乳 粉寒天	米 米粒麦 強化米 でんぷん はるさめ さとう 油 白炒りごま ごま油	にんじん ビーマン こまつな ニラ キムチ(白菜) もやし ながねぎ しょうが キャベツ だけのこ(缶)	エネルギー 646 Kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 18.8 g 食塩相当量 3.3 g
2火	ひやしきつねうどん えだまめ どらやき	○	たまご 油揚げ あずき 刻みのり 牛乳	生うどん さとう 三温糖 はちみつ 小麦粉 油	にんじん もやし きゅうり えだまめ	エネルギー 700 Kcal たんぱく質 28 g 脂質 23.7 g 食塩相当量 3.7 g
3水	エビとチキンのドリア スティックきゅうり トマトとたまごのスープ プラム	○	とり肉 むきえび たまご 調理用牛乳 生クリーム ピザ用チーズ 牛乳	米 米粒麦 強化米 小麦粉 でんぷん バター 油	にんじん トマト チンゲンサイ たまねぎ スライスツルナ(水煮) きゅうり	エネルギー 707 Kcal たんぱく質 28.1 g 脂質 26.5 g 食塩相当量 3.1 g
4木	ゆかりごはん かぼちゃのコロッケ いとかなてんのごまずあえ すいか	○	豚挽き肉 たまご 油揚げ 牛乳 粉寒天	米 米粒麦 強化米 じゃがいも マッシュポテト 小麦粉 パン粉 生パン粉 さとう 油 揚げ油 白すりごま 白炒りごま	かぼちゃ にんじん ゆかり粉 たまねぎ きゅうり もやし すいか	エネルギー 711 Kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 20.3 g 食塩相当量 1.9 g
5金	あなごちらし しゃきしゃきあえ たなばたじる おほしさまゼリー	○	あなご(鰯) たまご かまぼこ セラチン 牛乳 粉寒天	米 米粒麦 強化米 さとう そうめん 焼き麩 油 ごま油	さやえんどう こまつな にんじん オクラ しょうが 切干大根 もやし きゅうり ながねぎ バインジュース 星型パインアップル (缶)	エネルギー 631 Kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 15.2 g 食塩相当量 3.6 g
8月	たかなごはん まめあじのなんばんづけ やきとうもろこし とんじる	○	たまご 豆あじ 豚肩肉 とうふ 赤色辛みそ ちりめんじゃこ 牛乳	米 米粒麦 強化米 さとう でんぷん 小麦粉 こんにやく じゃがいも 油 揚げ油	高菜漬け にんじん こまつな ながねぎ とうもろこし ごぼう だいこん	エネルギー 626 Kcal たんぱく質 28.5 g 脂質 20.2 g 食塩相当量 4 g
9火	てまきすし こまつなともやしのおかかしょうゆあえ よしのじる	○	たまごいか かつお節 油揚げ かまぼこ とうふ のり 牛乳	米 米粒麦 強化米 さとう 小麦粉 でんぷん つきこんにやく うどん(乾) 玉ふ 揚げ油	こまつな にんじん ながねぎ みつば(根みつば) きゅうり かんぴょう しょうが もやし	エネルギー 656 Kcal たんぱく質 30.1 g 脂質 16.8 g 食塩相当量 3.9 g
#水	ビビンバ わかめスープ メロン	○	豚肩肉 たまご 赤色辛みそ とうふ 牛乳 乾燥わかめ	米 米粒麦 強化米 さとう 油 ごま油 白炒りごま	ほうれんそう にんじん こまつな しょうが にんにく もやし ながねぎ メロン	エネルギー 627 Kcal たんぱく質 26.9 g 脂質 20.4 g 食塩相当量 3.5 g
#木	やきそばパン ゆでやさいとおまめのサラダ とうふだんごスープ	○	豚肩肉 大豆 絹とうふ あおのり 牛乳	ジャパソ 蒸し中華めん でんぷん さとう 白玉粉 油 揚げ油 ごま油	にんじん ビーマン こまつな だけのこ(缶) キャベツ 紅しょうが きゅうり ホールコーン(冷) しめじ たまねぎ ながねぎ	エネルギー 710 Kcal たんぱく質 28.4 g 脂質 21.7 g 食塩相当量 4.2 g
#金	むぎごはん とりにくのからあげ ひじきのいそに とうがんスープ	○	とりもも肉 大豆 さつま揚げ 油揚げ とり肉 かまぼこ とうふ 牛乳 ひじき乾	米 米粒麦 強化米 さとう でんぷん 小麦粉 つきこんにやく 揚げ油 油	にんじん 万能ねぎ にんにく しょうが レモン ごぼう とうがん	エネルギー 711 Kcal たんぱく質 30.1 g 脂質 26.9 g 食塩相当量 2.8 g
#火	なつやさいのちゅうかどん あおなとコーンのスープ パイナップル	○	豚肩肉 いか あさりむき煮 牛乳 ペビーぼたて たまご うすら卵(レトルト)	米 米粒麦 強化米 でんぷん 油 ごま油	赤ビーマン チンゲンサイ にんじん こまつな にんにく しょうが レタス たまねぎ だけのこ(缶) エリンギ 黄ビーマン ながねぎ キャベツ ホールコーン(冷) バインアップル	エネルギー 651 Kcal たんぱく質 28 g 脂質 17 g 食塩相当量 3.3 g
#水	むぎごはん さんまのかば焼き やさいのものも むらくもじる	○	さんま たまご 牛乳	米 米粒麦 強化米 小麦粉 さとう じゃがいも こんにやく でんぷん 揚げ油	さやえんどう にんじん こまつな しょうが たまねぎ もやし ながねぎ	エネルギー 714 Kcal たんぱく質 24 g 脂質 23.5 g 食塩相当量 2.7 g
#木	<p>★リザーブセレクトきゅうしょく★</p> <p>①主食+主菜…カツカレーライス・ハンバーグカレーライスのどちらかを選びます。</p> <p>②副菜…カリカリあぶらあげのサラダ(全員食べます。)</p> <p>③のみもの…のむヨーグルトストロベリー味・ピーチ味のどちらかを選びます。</p> <p>④デザート…りんごシャーベット・アイスクリームのどちらかを選びます。</p>					



※ 都合により献立が変わることがあります。

☆4日(木)「地元野菜デー」…この日のじゃがいも、きゅうり、にんじんは、地元(杉並区内)でとれた野菜を使う予定です。

☆5日(金)「あなごちらし」…7月5日は「あなごの日」です。あなごでちらし寿司を作ります。

☆5日(金)「七夕汁」「お皇さまゼリー」…翌7月の7月7日は「七夕」です。そうめんを使った汁ものと、星型パンを使ったゼリーを作ります。

☆8日(月)「焼きとうもろこし」…1年生がとうもろこしの皮むきをします。全校分約105本のとうもろこしの皮をむきます。

☆11日(木)「ゆで野菜とお豆のサラダ」…杉並区との交流自治体「北海道名寄市」から産地直送で届く「グリーンアスパラガス」を使います。

☆16日(火)「パイナップル」…沖縄産のパイナップルを使用します。沖縄産のパイナップルは甘味が強く味が濃く、とてもおいしいです。

☆17日(水)「さんまのかば焼き」「群雲汁」…19日は「土用入り」、さんまでかば焼きを作ります。もうすぐ梅雨明け、夏の雲をイメージした汁物です。

☆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!!

☆8日(月)・17日(水)「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3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ましょう！」

