

平成 26 年



7がつのきゅうしょくこんだてひょう



杉並区立杉並第四小学校

日曜日	曜日	こんだてめい	ぎゅうにゅう牛乳	あかの食品	きいろの食品	みどりの食品	栄 養 価			
				ちやくにく血や肉になる	はたらちからたいちん働く力や体温になる	からだちやうしよとの体の調子を整える	ちゅうがくねん(中学年)			
1	火	なつやさいのちゅうかどん なんでもせんぎりサラダ メロン	○	豚肩肉 いか あさりむき煮 ひじき(乾) ペビーほたて 牛乳 うずら卵(レトルト)	米 米粒麦 強化米 でんぶん さとう 油 ごま油	赤ピーマン チンゲンサイ にんじん にんにく しょうが たまねぎ たけのこ(缶) エリンギ レタス 黄ピーマン だいこん キャベツ きゅうり レモン メロン	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	588 Kcal 22.9 g 17.1 g 2.5 g		
2	水	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 刻みりの 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 たんぱく質 脂質 食塩相当量	696 Kcal 27.8 g 23.7 g 3.2 g		
3	木	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 でんぶん 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 たんぱく質 脂質 食塩相当量	673 Kcal 27.3 g 24.6 g 2.6 g		
4	金	ゆかりごはん ジャンボぎょうざのあますあんかけ スティックきゅうり はるさめスープ	○	豚挽き肉 牛乳	米 米粒麦 強化米 でんぶん ぎょうざの皮 小麦粉 さとう 緑豆はるさめ ごま油 揚げ油	ニラ にんじん こまつな ゆかり粉 にんにく しょうが キャベツ ながねぎ きゅうり しめじ たけのこ(缶)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	593 Kcal 18.7 g 16.2 g 2.8 g		
7	月	てまきすし こまつなともやしのおかかしょうゆあえ たなばたじる おほしさまゼリー	○	たまご いか かつお節 かまぼこ セラチン 手巻きのり 牛乳 粉寒天	米 米粒麦 強化米 小麦粉 でんぶん そうめん 焼き麴 さとう 白炒りごま 揚げ油	こまつな にんじん オクラ きゅうり かんぴょう しょうが もやし ながねぎ アップルジュース バイアツグ(缶)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	652 Kcal 24.9 g 14.7 g 4.2 g		
8	火	やきそばパン ゆでやさいとおまめのサラダ トマトとたまこのスープ	○	豚肩肉 大豆 とり肉 たまご あおのり 牛乳	コッパ'ン 蒸し中華めん でんぶん さとう 油 揚げ油	にんじん ビーマン トマト チンゲンサイ たけのこ(缶) キャベツ しょうが きゅうり ホールコーン(冷) たまねぎ セロリー	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	587 Kcal 25.5 g 20.3 g 3.6 g		
9	水	ビビンバ わかめスープ プラム	○	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 プラム	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	612 Kcal 25.1 g 20 g 3.4 g		
10	木	むぎごはん かぼちゃのコロッケ いとかんてんのこますあえ だいこんのゆかりあえ	○	豚挽き肉 たまご 油揚げ 牛乳 糸寒天	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 たまねぎ きゅうり もやし だいこん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	689 Kcal 19.9 g 20.2 g 1.7 g		
11	金	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 豚肩肉 とうふ 赤色辛みそ ちりめんじゃこ 牛乳 豆あじ	米 米粒麦 強化米 さとう でんぶん 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 たんぱく質 脂質 食塩相当量	592 Kcal 27.4 g 19.6 g 3.9 g		
14	月	スパゲティミートソース サウピカンサラダ すいか	○	豚挽き肉 粉チーズ 牛乳	スパゲティ じゃがいも さとう オリーブ油 揚げ油 ごま油	にんじん ホールトマト(缶) トマトピューレ にんにく しょうが セロリー たまねぎ キャベツ ホールコーン(冷) すいか	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	688 Kcal 25.3 g 20.2 g 2.5 g		
15	火	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 でんぶん 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 たけのこ(缶)	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	644 Kcal 24.5 g 18.8 g 3.3 g		
16	水	むぎごはん さんまのかばやき やさいのにももの むらくもじる	○	さんま たまご 牛乳	米 米粒麦 強化米 小麦粉 でんぶん さとう じゃがいも こんにやく 揚げ油	にんじん さやえんどう こまつな しょうが たまねぎ もやし ながねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	697 Kcal 23 g 22.9 g 2.6 g		
17	木	★リザーブセレクトきゅうしょく★ 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。 ②副菜…カリカリあぶらあげのサラダ(全員食べます。) ③のみもの…のむヨーグルトピーチ味・オレンジジュースのどちらかを選びます。 ④デザート…りんごシャーベット・いちごアイスクリームのどちらかを選びます。					なにに しょうかな? おたのしみ			

※ 都合により献立が変わることがあります。

☆2日(水)「冷やしきつねうどん」…7月2日は「うどんの日」です。油揚げを煮て、きつねうどんを作ります。

☆7日(月)「七夕汁」「お星さまゼリー」…7月7日は「七夕」です。そうめんを使った汁ものと、星型パインを使ったゼリーを作ります。

☆10日(木)「地元野菜デー」…この日のにんじん、きゅうり、たまねぎ、じゃがいもは、地元(杉並区内)でとれた野菜を使う予定です。

☆16日(水)「さんまのかば焼き」「群雲汁」…20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。

☆17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!!

☆11日(金)・16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2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！」

