



7がつのきゅうしょくこんだてひょう



平成 29 年

杉並区立杉並第四小学校

日曜日	こんだてめい	まろやか 牛乳	あかの食品	さいろの食品	みどりの食品	栄養価 (中学生)
			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 ちようし 体の調子を整える	
3月	むぎごはん あじのなんばんづけ にくじゃが シャキシャキあえ	○	牛乳 あじ 豚肩肉	米 米粒麦 小麦粉 さとう 揚げ油 じゃがいも こんにやく ごま油	長ねぎ 玉ねぎ にんじん もやし グリーンピース(冷) 切干大根 こまつな きゅうり	エネルギー 666 Kcal たんぱく質 25.6 g 脂質 16.0 g 食塩相当量 2.0 g
4火	レモントースト ポークビーンズ こんにやくサラダ	○	牛乳 白いんげん豆 豚肩肉 生クリーム	食パン マーガリン さとう 油 じゃがいも 小麦粉 バター 白炒りごま ごま油 こんにやく	レモン(汁) セロリー にんにく にんじん 玉ねぎ もやし きゅうり	エネルギー 630 Kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 25.0 g 食塩相当量 3.0 g
5水	なつやさいかレー じゃこサラダ メロン	○	牛乳 豚肩肉 ピザ用チーズ ちりめんじゃこ	米 米粒麦 油 バター 小麦粉 じゃがいも さとう 白炒りごま ごま油	にんにく しょうが セロリー なす 玉ねぎ にんじん ホールトマト(缶) かぼちゃ りんご こまつな キャベツ きゅうり メロン	エネルギー 669 Kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 20.1 g 食塩相当量 2.4 g
6木	うめとじゃこのおにぎり とりにくのさいきょうやき けんちんじる ミニトマト	○	牛乳 ちりめんじゃこ 焼きのり とりもも肉 西京みそ とうふ 油揚げ	米 米粒麦 白炒りごま さとう ごま油 こんにやく じゃがいも	カリカリ梅 しょうが にんじん ごぼう 大根 長ねぎ こまつな ミニトマト	エネルギー 631 Kcal たんぱく質 27.0 g 脂質 21.5 g 食塩相当量 2.1 g
7金	あなごちらし きゅうりのとさあえ たなばたじる こだますいか	○	牛乳 あなご(蒸) たまご かつお節 かまぼこ	米 米粒麦 さとう 油 白炒りごま そうめん 焼き麩	しょうが さやいんげん きゅうり にんじん 長ねぎ オクラ 小玉すいか	エネルギー 580 Kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 14.9 g 食塩相当量 3.7 g
10月	キムチチャーハン ちゅうかスープ かんでんいりフルーツポンチ	○	牛乳 豚肩肉 たまご とり肉 とうふ 粉寒天	米 米粒麦 油 はるさめ 白炒りごま でんぷん さとう	キムチ(白菜) ピーマン にんじん たけのこ 玉ねぎ 長ねぎ しょうが こまつな みかん(缶) りんご(缶) もも(缶)	エネルギー 637 Kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 18.4 g 食塩相当量 2.7 g
11火	むぎごはん かぼちゃのコロッケ ひやじる キャベツのおかかあえ えだまめ	○	牛乳 豚ひき肉 たまご 乾燥わかめ 油揚げ 淡色辛みそ 赤色辛みそ かつお節	米 米粒麦 油 小麦粉 パン粉 生パン粉 揚げ油 白すりごま じゃがいも	かぼちゃ にんじん 玉ねぎ きゅうり こまつな キャベツ えだまめ	エネルギー 682 Kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 19.3 g 食塩相当量 3.1 g
12水	ピピンバ チンゲンサイとしめじのスープ さくらんぼ	○	牛乳 豚肩肉 たまご 赤色辛みそ とり肉	米 米粒麦 さとう 油 ごま油 白炒りごま でんぷん	しょうが にんにく ほうれんそう もやし チンゲンサイ しめじ 長ねぎ さくらんぼ	エネルギー 604 Kcal たんぱく質 24.5 g 脂質 18.9 g 食塩相当量 3.3 g
13木	むぎごはん てづくりのりつくだに さけのしおこうじやき じゃがいものそぼろに えのきいりすましじる	○	牛乳 ほしのり 生鮭 豚ひき肉 とうふ	米 米粒麦 さとう 油 じゃがいも こんにやく	にんじん 玉ねぎ グリーンピース (冷) えのきたけ 長ねぎ こまつな	エネルギー 675 Kcal たんぱく質 32.1 g 脂質 15.9 g 食塩相当量 3.6 g
14金	ひやしかきあげうどん やさいのごまあえ やきとうもろこし	○	牛乳 いか短冊 たまご ちりめんじゃこ	生うどん さとう 小麦粉 揚げ油 白すりごま	にんじん 玉ねぎ 春菊 もやし ほうれんそう とうもろこし	エネルギー 581 Kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 16.5 g 食塩相当量 3.2 g
18火	むぎごはん さんまのかば焼き ゆかりきゅうり とうがんスープ	○	牛乳 さんま とり肉 油揚げ かまぼこ とうふ	米 米粒麦 でんぷん 小麦粉 さとう 揚げ油	しょうが きゅうり にんじん 冬瓜(とうがん) 万能ねぎ	エネルギー 669 Kcal たんぱく質 31.8 g 脂質 20.3 g 食塩相当量 3.8 g
19火	<p>★リザーブセレクトきゅうしょく★</p> <p>①主食…カレーピラフ(全食食べます。)②主菜…ハンバーグ・豚カツのどちらかを選びます。</p> <p>③副菜…コンソメスープ、野菜のピクルス(全食食べます。)</p> <p>④のみもの…ジョア(全食飲みます。)</p> <p>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。</p>					



※ 仕入れや食材の都合により献立が変わることがあります。

☆7日(金)「七タ汁」…7日は「七タ」です。そうめんを使った汁を作ります。壘型の焼き麩を浮かべます。

☆11日(火)「冷や汁」…きゅうり、すりごま入りのみそ汁を作って冷蔵庫で冷やします。ごはんに汁をかけて食べます。暑い夏にぴったり。

☆14日(金)「焼きとうもろこし」…子供園のお友だちが、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(火)「さんまのかば焼き」…20日は「土用入り」、さんまでかば焼きを作ります。

☆19日(水)「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!!

☆13日(木)「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(月)」から開始します。



今月の給食目標「好き嫌いなく食べましょう」