

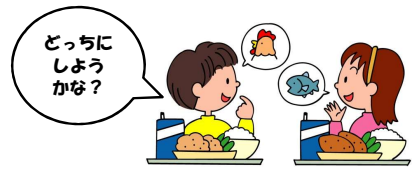


7がつのきゅうしょくこんだてひょう



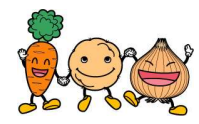
令和元年 杉並区立杉並第四小学校

日曜日	こんだてめい	牛乳	あかの食品 血や肉になる	きいろの食品 動く力や体温になる	みどりの食品 体の調子を整える	A
1月	ししじゅうしい やきししゃも イナムドゥチ れいとうみかん	○	牛乳 豚肩肉 ししゃも 刻み昆布 豚バラ肉 かまぼこ 生揚げ 淡色辛みそ 赤色辛みそ	米 米粒麦 油 さとう 白いりごま こんにゃく	にんじん しめじ こまつな 大根 冷凍みかん	エネルギー 596 Kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 20.3 g 食塩相当量 2.7 g
2火	むぎごはん さわらのてりやき ジャがいものきんぴら シャキシャキあえ	○	牛乳 さわら	米 米粒麦 でんぷん 油 じゃがいも つきこんにゃく 白いりごま さとう ごま油 揚げ油	にんじん ごぼう さやいんげん 切干大根 こまつな もやし きゅうり	エネルギー 620 Kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 20.3 g 食塩相当量 1.5 g
3水	あんかけチャーハン ちゅうかスープ かくぎりにしょくゼリー	○	牛乳 豚もも肉 たまご とり肉 豆腐 粉塵天 乳酸菌飲料	米 米粒麦 油 でんぷん さとう ごま油 はるさめ	にんじん しょうが たけのこ アスパラガス 大根 こまつな 長ねぎ 玉ねぎ オレンジジュース	エネルギー 640 Kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 16.7 g 食塩相当量 2.3 g
4木	レモントースト チリコンカン こんにゃくサラダ	○	牛乳 赤いんげん豆 豚ひき肉 ベーコン	食パン さとう マーガリン 油 じゃがいも こんにゃく 白いりごま ごま油	レモン にんにく セロリー 玉ねぎ マッシュルーム水煮 ホールトマト(缶) しょうが もやし きゅうり	エネルギー 584 Kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 23.8 g 食塩相当量 2.8 g
5金	あなごちらし たなばたじる えだまめ さくらんぼ	○	牛乳 あなご短冊 たまご かまぼこ	米 米粒麦 さとう 油 そうめん 焼き麩	しょうが こまつな にんじん 長ねぎ オクラ 枝豆 さくらんぼ	エネルギー 587 Kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 15.9 g 食塩相当量 2.7 g
8月	むぎごはん さけのねぎみそやき ジャがいものそぼろに キャベツのみそじる	○	牛乳 鮭 淡色辛みそ 豚ひき肉 乾燥わかめ 油揚げ 赤色辛みそ	米 米粒麦 さとう 油 白いりごま こんにゃく じゃがいも	長ねぎ にんにく にんじん 玉ねぎ グリンピース(冷) キャベツ こまつな えのきたけ	エネルギー 675 Kcal たんぱく質 31.4 g 脂質 16.6 g 食塩相当量 3.0 g
9火	ひやしきつねうどん ミニトマト スイートパンブキン	○	牛乳 油揚げ たまご 生クリーム	うどん さとう バター 油 さつまいも	もやし きゅうり にんじん ミニトマト かぼちゃ	エネルギー 617 Kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 22.0 g 食塩相当量 2.8 g
10水	ひじきごはん いかのかりんあげ きりほしときゅうりのごます むらくもじる	○	牛乳 ひじき とり肉 油揚げ いか たまご	米 米粒麦 油 さとう つきこんにゃく でんぷん 小麦粉 白いりごま 揚げ油	にんじん グリンピース(冷) しょうが 切干大根 きゅうり もやし 長ねぎ こまつな	エネルギー 591 Kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 17.1 g 食塩相当量 3.0 g
11木	じゃごごはん かぼちゃのコロッケ やさいのみそじる プラム	○	牛乳 ちりめんじゃこ 豚ひき肉 たまご 淡色辛みそ 赤色辛みそ	米 米粒麦 白いりごま 小麦粉 生パン粉 パン粉 じゃがいも 揚げ油	かぼちゃ 玉ねぎ にんじん もやし えのきたけ こまつな プラム	エネルギー 637 Kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 16.8 g 食塩相当量 2.4 g
12金	ブルコギどん わかめスープ むしとうもろこし	○	牛乳 豚肩肉 豆腐 乾燥わかめ	米 米粒麦 油 さとう 白いりごま ごま油 でんぷん	にんにく しょうが 大豆もやし もやし にんじん しめじ なら 長ねぎ こまつな とうもろこし	エネルギー 583 Kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 18.1 g 食塩相当量 2.6 g
16火	なつやさいかレー じゃこサラダ こだますいか	○	牛乳 豚肩肉 ちりめんじゃこ ピザ用チーズ	米 米粒麦 油 バター 小麦粉 さとう ごま油 白いりごま	にんにく しょうが セロリー 玉ねぎ にんじん ホールトマト(缶) りんご なす かぼちゃ こまつな キャベツ きゅうり 小玉すいか	エネルギー 663 Kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 20.1 g 食塩相当量 2.2 g
17水	むぎごはん いわしのかばやき もやしとほうれんそうのいそあえ とうがんスープ	○	牛乳 いわし開き もみのり とり肉 豆腐 かまぼこ 油揚げ	米 米粒麦 でんぷん 小麦粉 揚げ油 さとう	しょうが ほうれんそう もやし ホールコーン(缶) とうがん 万能ねぎ にんじん	エネルギー 685 Kcal たんぱく質 27.7 g 脂質 21.8 g 食塩相当量 2.9 g
18木	<p>★リザーブセレクトきゅうしょく★</p> <p>①主食・主菜…ハンバーガー・チキンバーガーのどちらかを選びます。</p> <p>②副菜…コーンスープ、野菜のピクルス(全員食べます。)</p> <p>③のみもの…ジョア(全員飲みます。)</p> <p>④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。

- ☆5日(金)「七夕汁」…7月7日の七夕に合わせて、そうめんを入れた汁を作ります。星形の麩、輪切りのオクラを星に見立てます。
「枝豆」…2年生が1校時に「枝豆もぎ」をします。枝付きのさやをさみてカットしたものを給食室で洗って、塩ゆでします。
 - ☆12日(金)「蒸しとうもろこし」…子供園の年長さんが、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。
 - ☆17日(水)「いわしのかば焼き」…「土用入り」に合わせて、ウナギの代わりにいわしでかば焼きを作ります。
 - ☆18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!!
 - ☆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、「8月30日(金)」から開始します。



今日の給食目標「好き嫌いなく食べよう」