



7月のこんだてひょう

中野区立江古田小学校

日	曜日	牛乳	主食	副食	赤のなかま	黄色のなかま	緑のなかま	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂肪 %
1	木	○	ご飯	鱈フライ 茹で野菜 豚汁	牛乳 あじ 卵 豚肉 豆腐 だし削り節 味噌	米 小麦粉 パン粉 油 蒟蒻 じゃが芋	キャベツ もやし 人参 玉ねぎ ごぼう 大根 ねぎ	689	17.0	29.7
2	金	○	チーズ トースト	ポークビーンズ クルトン入りサラダ メロン	牛乳 チーズ ベーコン 大豆 豚肉	食パン 油 じゃが芋	玉ねぎ 人参 セロリ トマトピューレ パセリ キャベツ きゅうり メロン	623	18.2	33.8
5	月	○	ご飯	魚の照り焼き きゅうりの浅漬け 茹でとうもろこし 奥沢山すまし汁	牛乳 さば 豆腐 だし削り節	米 砂糖	生姜 きゅうり とうもろこし 人参 しめじ ねぎ ほうれん草	615	17.8	28.0
6	火	○	焼きそば チリソースかけ	じゃがバター ツナサラダ	牛乳 海老 まぐろ(油漬)	中華麺 油 片栗粉 じゃが芋 バター 砂糖	生姜 にんにく 人参 筍 玉ねぎ ねぎ わげぎ キャベツ	600	15.1	25.8
七夕献立			枝豆ご飯	穴子入り卵焼き わかめサラダ そうめん汁 サイダーゼリー	牛乳 卵 あなご わかめ だし削り節 鶏肉 かまぼこ 寒天	米 油 砂糖 そうめん 麩 サイダー	枝豆 人参 玉ねぎ 椎茸 みつば もやし きゅうり 小松菜 みかん缶 パイン缶	668	15.7	25.1
7	水	○								
8	木	○	ご飯	花しゅうまい チャプチェ 中華スープ	牛乳 鶏肉 いわしすり身 豚肉 豆腐	米 砂糖 ごま油 片栗粉 しゅうまい皮 油 はるさめ ごま	椎茸 玉ねぎ ねぎ 人参 ピーマン パプリカ きくらげ チンゲンサイ	679	15.8	24.7
かみかみデー			シン ジューシー	小魚の唐揚げ お鮓とゴーヤのチャンプルー 田舎汁	牛乳 豚肉 わかさぎ ハム 豆腐 卵 油揚げ だし削り節	米 片栗粉 油 麩 蒟蒻 じゃが芋	グリーンピース もやし なら ゴーヤ 人参 ごぼう 大根 ねぎ 小松菜	605	17.0	28.6
9	金	○								
12	月	○	黒砂糖パン	魚のキッシュ 豆と野菜のマリネ マカロニスープ	牛乳 ホキ 卵 生クリーム チーズ 大豆 ベーコン	黒砂糖パン バター 油 砂糖 マカロニ じゃが芋	ほうれん草 えのきたけ 枝豆 蓮根 人参 玉ねぎ キャベツ	643	19.7	35.0
13	火	○	ご飯	豆腐と挽き肉の煮込み 野菜のごま醤油かけ すいか	牛乳 豚挽き肉 高野豆腐 豆腐	米 油 じゃが芋 砂糖 片栗粉 ごま油 ごま	生姜 人参 筍 ねぎ グリーンピース チンゲンサイ もやし すいか	630	16.4	26.7
14	水	○	スパゲッティ ナポリタン	スティックサラダ ブルーベリーケーキ	牛乳 ベーコン 豚肉 粉チーズ 卵	スパゲッティ 油 砂糖 小麦粉 バター	にんにく 人参 玉ねぎ セロリ マッシュルーム トマト缶 ピーマン 大根 きゅうり レーズン ブルーベリー	648	15.0	26.3
15	木	○	ゆかりご飯	いかの竜田揚げ 昆布豆 野菜のからし醤油かけ 味噌汁	牛乳 いか 大豆 昆布 だし削り節 豆腐 油揚げ 味噌	米 片栗粉 油 砂糖	ゆかり 生姜 小松菜 もやし 玉ねぎ 人参 大根	594	18.3	23.8
16	金	○	コーンピラフ	鶏肉のハーベキューソースかけ フレンチサラダ じゃがいものポターージュ	牛乳 鶏肉 生クリーム	米 バター 油 砂糖 じゃが芋	コーン缶 玉ねぎ りんご ねぎ レモン キャベツ 人参 きゅうり パセリ	640	14.3	30.7
19	月	○	麦ご飯	ジャージャン豆腐 じゃこポテト もやしとにらのナムル	牛乳 豚肉 生揚げ 味噌 ちりめんじゃこ	米 大麦 油 砂糖 じゃが芋 マヨネーズ ごま油 ごま	生姜 ねぎ 人参 椎茸 筍 玉ねぎ キャベツ グリーンピース もやし なら にんにく	632	16.4	28.9
20	火	○	夏野菜カレー	カルシウムサラダ 冷凍みかん	牛乳 豚肉 ちりめんじゃこ ひじき まぐろ(油漬)	米 大麦 油 バター 小麦粉 ごま 砂糖	生姜 玉ねぎ 人参 かぼちゃ 茄子 ピーマン トマト缶 キャベツ 小松菜 みかん	697	13.7	27.6

*材料購入等の都合により献立の一部を変更することがありますので御了承ください。

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミンA μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食塩 g	食物繊維 g
今月平均摂取量	640	26.3	20	359	112	2.5	3	249	0.4	0.5	34	2.7	4.6
1食あたり基準値	650	26.8	18.1	350	50	3	2	200	0.4	0.4	25	2	4.5

○七夕献立

7月7日は七夕です。この日は年に1度だけ天で会える織姫と彦星の伝説にあやかり、元々は技芸の上達を願う日でした。七夕にはそうめんを食べる習慣がありますが、これは織姫が機(=はた)を織る様子から糸に見立てたことや、中国の「索餅」というお菓子からそうめんになったという説など様々あります。

この日の給食では「そうめん汁」を予定しています。



○沖縄県の郷土料理

7月9日はかみかみデーです。この日は沖縄料理を取り入れてみました。「シンジューシー」は肉の入った炊き込みご飯のことで、沖縄では「シンシ=肉」、「ジューシー=炊き込みご飯」を指します。

「チャンプルー」は「混ぜ合わせる」という意味があり、野菜や豆腐を炒めた沖縄県の代表的な料理です。

