

7月のこんだて

目標: 食事のマナーに気をつけよう

平成25年6月28日
西東京市立泉小学校

日	曜日	主 食	牛乳	おかず・デザートなど	血・肉・骨になるもの (赤のグループ)	体温・力になるもの (黄色のグループ)	体の調子をととのえるもの (緑のグループ)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1	月	レーズンシュガー トースト	○	ひよこまめのサラダ たらのブイヤベース	ベーコン、たら ひよこまめ、牛乳	ぶどう食パン、砂糖 じゃがいも、マーガリン 油	にんじん、パセリ、きゅうり、キャベツ にんにく、玉ねぎ、セロリ	636	23.3
2	火	たかなとじゃこの ごはん	○	とりてん <small>大分の郷土料理</small> ゆでやさい ひやじる	鶏肉、たまご、 味噌、ちりめんじゃこ 生わかめ、牛乳	米、麦、小麦粉 でんぷん、砂糖 ごま、油	にんじん、たかな漬、オクラ キャベツ、きゅうり、ねぎ	576	25.8
3	水	なすとトマトの スパゲッティ	○	コーンとえだまめの サラダ サイダーゼリー	豚肉、ベーコン 粉寒天 牛乳、粉チーズ	スパゲティ、砂糖 ごま、油	にんじん、トマト、にんにく、玉ねぎ なす、ズッキーニ、とうもろこし えだまめ、キャベツ、きゅうり もやし、パイン缶詰、みかん缶詰	627	20.8
4	木	チンジャオロースー どん	○	はるさめサラダ くだもの(こだますいか)	豚肉、ハム たまご、牛乳	米、麦、砂糖 でんぷん、春雨 油	青ピーマン、赤ピーマン、にんじん ねぎ、しょうが、たけのこ、きゅうり もやし、こだますいか	587	22.4
5	金	スタミナちらし <small>七夕献立</small>	○	たなばたじる たなばたポンチ	鶏肉、うなぎ(かば焼き) たまご、かまぼこ 油揚げ、きざみのり 牛乳	米、そうめん 砂糖、油	にんじん、オクラ、干しいたけ たけのこ、きゅうり、ねぎ、パイン缶詰 もも缶詰、みかん缶詰	617	23.3
8	月	ホットドック	○	カレーポテト ふわふわたまごスープ	ソーセージ、ベーコン 鶏肉、たまご、牛乳	コッペパン、じゃがいも パン粉、油	にんじん、こまつな、キャベツ 玉ねぎ	610	25.8
9	火	ごはん	○	さけのたつたあげ きゅうりのすのもの ひきとおし	鶏肉、さけ 生わかめ、牛乳	米、でんぷん 小麦粉、砂糖 つきこんにやく そうめん、ごま、油	にんじん、こまつな、しょうが、きゅうり ごぼう、ねぎ、たけのこ、干しいたけ	630	28.4
10	水	スパイシートマトライス	○	ごまドレッシングサラダ ゆでえだまめ	豚肉、大豆 牛乳	米、砂糖、小麦粉 バター、ごま、油	グリーンピース、トマト、トマト缶詰 にんじん、にんにく、玉ねぎ マッシュルーム、キャベツ、きゅうり だいこん、えだまめ	627	23.2
11	木	ひやしちゅうかそば	○	はるまき くだもの(プラム)	豚肉、ハム 牛乳	中華めん、砂糖、春雨 はるまきの皮 小麦粉、でんぷん 白ごまペースト、油	にんじん、にら、しょうが、きゅうり もやし、たけのこ、干しいたけ プラム	599	25.7
12	金	むぎごはん	○	さわらのごまみそやき うめドレッシングサラダ モロヘイヤのスープ	豚肉、さわら かまぼこ、豆腐 味噌、牛乳	米、麦、砂糖 ごま、油	にんじん、モロヘイヤ、しょうが きゅうり、もやし、キャベツ ねり梅、だいこん、玉ねぎ	603	29.3
15	月	海の日							
16	火	シシジュシー <small>沖縄の郷土料理</small>	○	ゴーヤチャンプルー とうがんスープ れいとうパン	豚肉、鶏肉、竹輪 豆腐、刻み昆布 たまご、牛乳	米、麦、油	にんじん、ゴーヤ、にら、チンゲンサイ 干しいたけ、さやいんげん、もやし とうがん、ねぎ、しょうが、冷凍パン	613	24.4
17	水	ひやしきつねうどん <small>カミカミメニュー</small>	○	ししゃものからあげ くきわかめのサラダ	ししゃも、かまぼこ 油揚げ、くきわかめ 牛乳	うどん、砂糖 でんぷん、小麦粉 ごま、油	にんじん、干しいたけ、ねぎ もやし、きゅうり	629	28.8
18	木	おたのしみきゅうしょく			豚肉、牛乳	米、麦、小麦粉 じゃがいも、砂糖 バター、油	にんじん、トマト缶詰、しょうが にんにく、玉ねぎ、ズッキーニ なす、大根、キャベツ、きゅうり とうもろこし、みかん果汁	742	22.5
19	金	終業式(給食はありません)							

栄養価の平均	623	25.0
--------	-----	------

※栄養価は3、4年生の平均です。

- ☆食材料の都合により、献立を変更する場合があります。
- ☆地場野菜・・・トマト、ズッキーニ、枝豆、モロヘイヤ(都築農園)
- ☆産直食材・・・米(新潟県十日町市より)
- ☆17日(水)はカミカミメニューです。よくかんで食べましょう!
- ☆18日(木)は1学期最後の給食です。何が出るかお楽しみに!

★給食用ナフキン、
マスクは必ずもって
きましょう!★

なすとトマトのスパゲッティ(2人分)

<材料>

- ・スパゲッティ 140g
- ・オリーブ油 3g
- ・豚こま肉 20g
- ・赤ワイン 2g
- ・にんにく《みじん》 1g
- ・ベーコン《せん》 10g
- ・玉ねぎ《スライス》 80g(中1/2個)
- ・にんじん《せん》 20g(中1/10本)
- ・トマト《コロコロ》 60g(1/2個)
- ・オリーブ油 3g
- ・なす《いちょう》 40g(1/2本)
- ・ズッキーニ《いちょう》 30g(1/4本)
- ・塩 2g
- ・こしょう 0.02g
- ・トマトケチャップ 40g
- ・中濃ソース 4g
- ・粉チーズ 4g

<作り方>

- ①材料を切る。トマトは湯むきしてカットする。
- ②豚肉に赤ワインをふっておく。
- ③なすとズッキーニはフライパンで油で炒め、一度取り出す。
- ④フライパンに油を熱し、にんにく、豚挽き肉、ベーコン、玉ねぎ、にんじんを炒める。①のトマトと塩～中濃ソースを加え調味する。
- ⑤スパゲッティをややかたためにゆでる。
- ⑥④のソースに⑤を加え、からめる。
- ⑦③の野菜と粉チーズを最後に入れ、さっと炒めたら完成!

サイダーゼリー(2人)

<材料>

- ・粉寒天 2g
- ・水 90g
- ・砂糖 14g
- ・パイン缶詰 25g
- ・みかん缶詰 25g
- ・サイダー 140g

<作り方>

- ①バットに缶詰のフルーツを並べておく。
- ②寒天を水にふやかしておき、加熱し、よく煮溶かし、砂糖を加えて寒天液をつくる。
- ③サイダーと②の寒天液を同時に①のバットにそそぎ入れる。※ヘラでかきまぜながら入れるとよく混ざる。
- ④冷蔵庫で冷やし固めたら完成!

裏面は給食日よりです。ご覧ください。