

7月のこんだて

目標: 食事のマナーに気をつけよう

平成26年6月27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	火	ごはん	○	さかなのこうみやき だいこんサラダ ぐだくさんみそしる	ナイルパーチ、おかか 豆腐、味噌、牛乳	米、じゃがいも 砂糖、こんにやく ごま、油	にんじん、だいこん葉、しょうが ねぎ、だいこん、きゅうり、ごぼう えのき	574	26.3
2	水	なつやさい カレーライス	ジョア	ツナサラダ	豚肉、ツナ ジョア(ピーチ)	米、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、キャベツ、きゅうり、だいこん	677	20.2
3	木	ごはん ・ひじきふりかけ	○	かんこくふうにくじゃが サンラータンスープ	豚肉、おかか 豆腐、たまご ひじき、牛乳	米、じゃがいも こんにやく、砂糖 でんぶん、ごま、油	にんじん、こまつな、にんにく しょうが、玉ねぎ、干しいたけ、ねぎ	672	24
4	金	ひやしちゅうかそば	○	トマト てづくりはるまき	豚肉、ハム、牛乳	冷凍中華めん、砂糖 はるさめ、でんぶん 小麦粉、はるまきの皮 白ごまペースト、油	にんじん、トマト、にら、きゅうり もやし、しょうが、たけのこ 干しいたけ	596	56.5
7	月	ちらしずし ☆セタ☆	○	たなばたじる たなばたポンチ	鶏肉、たまご 油揚げ、かまぼこ 牛乳、きざみのり	米、砂糖 そうめん、油	にんじん、オクラ、干しいたけ たけのこ、きゅうり、パイン缶詰 もも缶詰、みかん缶詰	610	20.7
8	火	セルフホットドック	○	カレーポテト ふわふわたまごスープ	レバー入りソーセージ ベーコン、鶏肉 たまご、牛乳	コッペパン じゃがいも、パン粉	パセリ、にんじん、こまつな 玉ねぎ、セロリー	601	25.2
9	水	やこめ 山梨県の 郷土料理	○	きびなごのからあげ ワカメのすのもの ごもくじる カミカミメニュー	大豆、豆腐 油揚げ、牛乳 きびなご、生わかめ	米、もち米 でんぶん、小麦粉 砂糖、こんにやく ごま、油	にんじん、こまつな、干しいたけ しょうが、きゅうり、もやし だいこん、しめじ、ねぎ	613	25.9
10	木	もりおかじゃじゃめん	○	ゆでとうもろこし サイダーゼリー	豚肉、大豆 味噌、牛乳、粉寒天	冷凍細うどん、砂糖 でんぶん、油	にんじん、にんにく、しょうが ねぎ、玉ねぎ、たけのこ、きゅうり 干しいたけ、とうもろこし、みかん缶詰	659	25
11	金	うめごはん	○	いわしのしょうがに キャベツのあさづけ モロヘイヤのスープ	豚肉、いわし、牛乳	米、砂糖、ごま、油	にんじん、モロヘイヤ、カリカリ梅 しょうが、玉ねぎ、キャベツ、だいこん	623	27.6
14	月	ごはん	○	いかのチリソース かふうきゅうり ちゅうかコーンスープ	ベーコン、いか たまご、牛乳	米、でんぶん ワンタンの皮 砂糖、ごま、油	しょうが、にんにく、玉ねぎ きゅうり、だいこん、ねぎ とうもろこし	671	24.7
15	火	チンジャオロースー どん	○	だいこんとはるさめの スープ くだもの(こだまスイカ)	豚肉、たまご、牛乳	米、砂糖、でんぶん はるさめ、油	青ピーマン、赤ピーマン、にんじん チンゲンサイ、しょうが、たけのこ ねぎ、だいこん、こだまスイカ	627	25.5
16	水	シンジューシー 沖縄の郷土料理	○	ゴーヤチャンプルー アーサじる	豚肉、ちくわ、油揚げ 豆腐、おかか、牛乳 刻み昆布、あおさ	米、油	にんじん、にがうり、にら 干しいたけ、さやいんげん もやし、だいこん、ねぎ	583	26.1
17	木	おたのしみこんだて			豚肉、ベーコン 牛乳、チーズ	黒砂糖パン マカロニ、油	にんじん、かぼちゃ、青ピーマン トマトピューレ、なす、ズッキーニ とうもろこし、にんにく、玉ねぎ、キャベツ みかん果汁	712	25.5
栄養価の平均								632	27

☆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・・・きゅうり、トマト、ズッキーニ、なす(都築農園)
☆産直食材・・・米、大豆(新潟県十日町市より)
☆9日(水)はカミカミメニューです。よくかんで食べましょう!

★給食用ナフキン、
マスクは必ずもって
きましょう!★

※栄養価は3、4年生の平均です。



《給食費について》

- ・給食費の口座振替が始まります。今月の振替日は**7月14日(月)**です。
- ・各ご家庭の口座へ前日までにご入金ください。
- ◆1・2年生・・・4, 180円 ◆3・4年生・・・4, 400円 ◆5・6年生・・・4, 620円
- ・未納のないようにご協力よろしくお願いします。

華風きゅうり(2人分)

<材料>

- ・きゅうり 60g(1/2本)
- ・だいこん 30g(約2cm幅)
- ・塩 0.6g
- ・砂糖 2.5g (小さじ1弱)
- ・りんご酢 2g (小さじ1/2弱)
- ・しょうゆ 2.5g (小さじ1/2弱)
- ・トウバンジャン 0.1g (少々)
- ・ごま油 0.5g (少々)
- ・白いりごま 0.6g(少々)

<作り方>

- ①野菜は洗ってきゅうりは小さめの乱切り、だいこんは皮をむき、厚いように切る。
- ②①を湯通して、水気を切り、冷ます。(給食では加熱しています。)
- ③塩～ごま油を混ぜて加熱し、冷ます。(家庭では電子レンジをつかうと簡単です。)

- ④②を③の調味液に漬けて冷蔵庫へ。(30分程度漬け込む)
- ⑤最後にごまをふって完成です。

☆旬のきゅうりを使ってつくってみてはいかがでしょう?