

7月 こんだて表

第七砂町小学校

日曜日	献立名	赤の仲間・ 血や肉になる	黄の仲間・ 熱や力の元になる	緑の仲間・ 体の調子を整える	一口メモ
1 火	ご飯 夏野菜コロッケ ゆで野菜の青じそドレッシング 豆腐とえのきのみそ汁	 ツナ缶 わかめ スキムミルク 削り節 油揚げ 豆腐	米 油 じゃがいも 乾燥マッシュポテト 小麦粉 パン粉 砂糖	たまねぎ にんじん ピーマン ズッキーニ かぼちゃ キャベツ きゅうり しそ葉 えのきたけ ねぎ こまつな	太陽の光をたっぷり浴びた夏野菜をコロッケにしました。3種類の夏野菜が使われています。
2 水	ご飯 生揚げの中華煮 こんにゃくサラダ	 豚肉 生揚げ 削り節	米 油 砂糖 でん粉こんにゃく 三温糖	にんにく しょうが にんじん 干しいたけ たまねぎ たけのこ ねぎ こまつな きゅうり もやし	給食では料理の仕上がりや彩りを考えて白と黒のこんにゃくを使い分けています。サラダには白こんにゃくを使用します。
3 木	ご飯 魚のレモンしょうゆかけ 野菜の煮物 卵ととうがんのみそ汁	 メルルーサ さつま揚げ 鶏卵 削り節 油揚げ	米 油 でん粉 三温糖 バター じゃがいも 砂糖	レモン にんじん さやいんげん とうがん こまつな	冬の瓜と書く「とうがん」は夏野菜です。夏に収穫したものが冬まで保存できることが名前の由来です。
4 金	【2年生：とうもろこしの皮むき】 カレーミートサンド サーモンチャウダー とうもろこし	 豚肉 レンズ豆 鶏肉 牛乳 鮭 スキムミルク 生クリーム	丸パン 油 でん粉 小麦粉 パン粉 じゃがいも バター 米粉	にんにく しょうが セロリー たまねぎ にんじん エリンギ パセリ とうもろこし	この日使用する「とうもろこし」の皮むきを2年生に手伝ってもらいます。
7 月	【七夕献立】 ちらしずし ししゃものいそべ揚げ のり入りゆで野菜 そうめん汁	 油揚げ 鶏卵 ししゃも 青のり のり 出し昆布 削り節 豆腐	米 砂糖 油 小麦粉 三温糖 そうめん 麩	にんじん かんぴょう はす 干しいたけ さやいんげん きゅうり もやし こまつな にんにく しょうが レモン 大根 ねぎ	七夕献立です。行事食である「そうめん」や、短冊に切った野菜、星の形のお麩など、目で見て楽しいお椀にしました。
8 火	ジャージャーめん ポテトドッグ 小玉すいか	 豚肉 大豆 八丁味噌 牛乳	むし中華めん 油 砂糖 じゃがいも 小麦粉	にんにく しょうが たまねぎ にんじん 干しいたけ もやし きゅうり 小玉すいか	「ポテトドッグ」は蒸したじゃがいもに少し甘めのアメリカンドッグの生地をつけて揚げたものです。
9 水	とうもろこしご飯 トマト肉じゃが 焼肉サラダ	 鶏肉 豚肉	米 油 じゃがいも しらたき 砂糖	とうもろこし ホールコーン にんじん たまねぎ しめじ ホールのトマト缶 さやいんげん ごぼう にんにく きゅうり もやし	旬の「とうもろこし」を丸ごと使って炊き込みご飯にします。芯を入れると風味が格段にupします。
10 木	ごまじゃこ炒飯 いかのかりん揚げ わんたんスープ	 ちりめんじゃこ 糸がきかつお いか 鶏肉	米 麦 油 白・黒ごま でん粉 わんたんの皮	にんじん にんにく しょうが ねぎ 万能ねぎ 白菜 もやし こまつな	「ごまじゃこ炒飯」にはたっぷりのちりめんじゃこと2種類のごまを使用しています。カルシウムが摂れる炒飯です。
11 金	ご飯 さばのねぎみそ焼き 青菜とじゃこのゆで野菜 めかたま汁	 さば 削り節 糸がきかつお ちりめんじゃこ 豆腐 鶏卵 めかたわかめ	米 砂糖 油 でん粉	しょうが 万能ねぎ もやし こまつな えのきたけ ねぎ 干しいたけ	魚には骨があります。給食に使用する魚も例外ではないので、骨に気を付けて食べられるよう、ご家庭でも練習をお願いします。
14 月	夏野菜のカレーライス チーズ入りゆで野菜 ヨーグルトのブルーベリー・ラム添え	 豚肉 ダイスチーズ プレーンヨーグルト	米 油 バター 小麦粉 砂糖	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト かぼちゃ なす ピーマン キャベツ きゅうり (冷)ブルーベリー・ブルーベリー・ラム	夏野菜には水分やミネラルがぎゅっと詰まっています。暑い時期こそしっかり野菜食することで夏バテを予防できます。
15 火	【世界を味わおう：韓国】 ご飯 ヤムニョムチキン こまつなとひじきのナムル トックスープ	 鶏肉 ひじき	米 油 でん粉 小麦粉 砂糖 ごま油 白ごま トック	しょうが にんにく もやし こまつな にんじん たまねぎ しめじ なら	【世界を味わおう】第二弾は「大韓民国」から「ヤムニョムチキン」「ナムル」韓国のおもちトックを使ったスープを提供します。
16 水	ジャムサンド ポテトエッググラタン 大豆入りゆで野菜	 鶏肉 牛乳 生クリーム 鶏卵 大豆 ピザ用チーズ	食パン 黒砂糖食パン 油 バター 小麦粉 じゃがいも パン粉 砂糖	いちごジャム たまねぎ にんじん エリンギ キャベツ きゅうり	「ジャムサンド」は1枚1枚パンにジャムを塗って、食べやすいように半分にカットします。
17 木	【土用の丑の日献立】 あじのかば焼き丼 ゆで野菜の梅おかか和え 鶏ごぼうみそ汁 冷凍みかん	 あじ 鶏肉 糸がきかつお 削り節 豆腐	米 油 でん粉 砂糖こんにゃく じゃがいも	しょうが もやし きゅうり にんじん 梅干し にんにく ごぼう たまねぎ 大根 (冷)みかん	今年の土用の丑の日は19日と31日です。この日に「う」のつく食べ物を食べると夏バテ防止になるといわれています。

8月 こんだて表

日曜日	献立名	赤の仲間・ 血や肉になる	黄の仲間・ 熱や力の元になる	緑の仲間・ 体の調子を整える	一口メモ
25 月	ご飯 鮭の塩焼き 海藻入りゆで野菜 じゃが芋のそぼろ煮	 鮭 くきわかめ 鶏肉 削り節	米 油 砂糖 じゃがいも でん粉	キャベツ きゅうり にんじん しょうが たまねぎ (冷)枝豆	夏休み明けは、朝ご飯をしっかり食べて、規則正しい生活リズムをつくりましょう。よく噛むことで脳が活性化します。
26 火	ごまだれサラダうどん 青のりポテトビーンズ フルーツポンチ	 出し昆布 削り節 わかめ 鶏肉 大豆 青のり	(冷)うどん 三温糖 ねりごま 白ごま 油 でん粉 砂糖 じゃがいも	きゅうり もやし にんじん キャベツ しょうが レモン みかん・黄桃・パイナップル	「ごまだれサラダうどん」は蒸し鶏やゆで野菜ののった冷やしうどんです。暑い日に食べやすいメニューです。
27 水	レモントースト チキンビーンズ 炒り卵入りゆで野菜	 鶏肉 大豆 いんげん豆 粉チーズ 鶏卵	食パン マーガリン 水あめ 砂糖 油 じゃがいも 三温糖	レモン セロリー たまねぎ にんじん ホールのトマト缶 さやいんげん キャベツ きゅうり	甘酸っぱいレモントーストを作ります。レモンの酸味でさっぱりと食べ進められます。
28 木	ご飯 麻婆豆腐 わかめスープ 冷凍パイナップル	 豚肉 八丁味噌 豆腐 わかめ	米 油 砂糖 でん粉 ごま油	にんにく しょうが ねぎ たまねぎ にんじん 干しいたけ たけのこ (冷)グリーンピース 白菜 えのきたけ (冷)パイナップル	暑い日でも麻婆豆腐のピリ辛の味わいは、食欲増進につながります。カプサイシンの効果で汗をしっかりとかきましょ。
29 金	三色丼 はりはり漬け じゃがいものみそ汁	 鶏肉 鶏卵 削り節 油揚げ 豆腐 わかめ	米 油 砂糖 でん粉 じゃがいも	しょうが にんじん ごぼう こまつな 切干大根 もやし きゅうり たまねぎ	「三色丼」は、しっかり味の鶏そぼろ、優しい甘さの炒り卵、出ししょうゆで味付けした小松菜ののっています。

※材料等の購入の都合により、献立を変更する場合があります。
※病原性大腸菌O-157をはじめとする食中毒予防のため、和え物・サラダ類はすべて加熱処理します。