



☆☆☆☆☆☆☆☆

## 7月 こんだてよていひょう

令和3年度 菊陽西小学校

日	曜	主 食	牛 乳	お か す	材 料				エネルギー たんぱく質	ひとくちメモ
					き・エネルギーになる	あか・からだをつくる	みどり・体の調子をととのえる	調味料他		
1	木	むぎごはん		ピリからこんにやく ごまネーズあえ	こめ むぎ こんにやく さとう あぶら ごま ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ ちぎりあげ かつおぶし ツナ	にんじん たまねぎ ごぼう いんげん キャベツ きゅうり コーン	さけ しょうゆ みりん す しちみとうがらし	586 23.5	7月に入り、暑い日が多くなりそうです。しっかり食べて、夏バテをふきとばしましょう。今日は、唐辛子を使ったピリッと辛いこんにやくの煮物です。
2	金	こくとう パン		パンプキンスープ しろみざかなの ラビゴットソース	パン ジャがいも バター あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく しろいんげんまめ なまクリーム ホキカリカリフライ	たまねぎ かぼちゃ パセリ トマト きゅうり	しお こしょう シチュールウ しょうゆ す	681 22.7	ラビゴットとは、フランス語で「元気を出させる」という意味です。みじん切り野菜と酢、油で作るラビゴットソースを魚にかけて食べましょう。
5	月	ナン		なつやさいのキーマカレー わかめサラダ ヨーグルト	ナン あぶら さとう ごまあぶら カシューナッツ	ぎゅうにゅう ひよこまめ ぶたひきにく わかめ ぐきわかめ ツナ ヨーグルト	なす かぼちゃ にんじん たまねぎ みずにトマト えだまめ キャベツ きゅうり	ワイン カレールウ カレーこ しょうゆ ソース す	606 24.8	ナンは、インドなどで食べられるパンです。今日は、夏野菜のキーマカレーと一緒に食べましょう。キーマカレーとは、ひき肉のカレーのことです。
6	火	キャロッピー デー *ピーマン*		ゆかりごはん たなばただんごじる たまごやき ピーマンのこんぶあえ	こめ むぎ こめこだんご ごま	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ やきどうふ たまごやき こんぶつくだに	あかじそ にんじん たまねぎ しめじ おくら ピーマン キャベツ	さけ しょうゆ しお だしこんぶ かつおぶし	592 21.9	7月のキャロッピーデーは、「ピーマン」を紹介します。
7	水	こめこ にんじん パン		ひやしちゅうか いわしカリカリフライ (2び) れいとうピーチ	パン ちゅうかめん さとう ごまあぶら ごま あぶら	ぎゅうにゅう ハム いわしカリカリフライ	にんじん コーン もやし きゅうり もも	しお す しょうゆ みりん	689 25.4	いわしのカリカリフライは、じゃが芋を小さな粒にして衣にしたフライです。食感がいいですね。また、いわしは、カルシウムたっぷりの魚です。
8	木	むぎごはん		キムチぶたじる さんまのみぞれに ひじきあえ	こめ むぎ こんにやく じゃがいも あぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ さんまのみぞれに ひじき	はくさいキムチ にんじん だいこん ごぼう ねぎ キャベツ きゅうり	さけ しょうゆ だしりこ	594 23.4	キムチやみそなどの「発酵(はっこう)食品」は、お腹の調子をよくする働きがあります。お腹が元気で、病気から体を守る力が強くなりますよ。
9	金	ココアパン		ミネストローネ なすのグラタン ミニぶどうゼリー	パン ジャがいも あぶら さとう バター こめこ ゼリー	ぎゅうにゅう ベーコン だいす とりにく みそ とうにゅう チーズ とうにゅうクリーム	にんじん キャベツ パセリ みずにトマト セロリ なす しめじ たまねぎ	ワイン ケチャップ しお こしょう コンソメ チキンガラスープ	624 24.8	グラタンは、フランス語で「おこげ」や「こげ目をつける」という意味の言葉です。今日は、旬のなすを使ったグラタンです。
12	月	むぎごはん		かぼちゃのそぼろに じゃこのあえもの	こめ むぎ こんにやく さとう あぶら ごま	ぎゅうにゅう とりひきにく だいす ちぎりあげ あつあげ ちりめん くきわかめ	かぼちゃ たまねぎ にんじん しいたけ いんげん キャベツ きゅうり	さけ しょうゆ みりん す	602 24.1	かぼちゃは、500年ほど前にカンボジアという国から日本に伝わりました。「カンボジア」が「かぼちゃ」になりました。栄養たっぷりの野菜です。
13	火	ミルクパン		ポークビーンズ コールスローサラダ れいとうみかん	パン ジャがいも あぶら さとう アーモンド ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく しろいんげんまめ ハム	たまねぎ にんじん えだまめ マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン みかん	ワイン ケチャップ しょうゆ ソース デミグラスソース しお こしょう す	683 25.7	みかんの収穫量日本一は、和歌山県です。熊本県は、第4位です。みかんには、つかれを取る、かせ予防、肌を健康に保つ、などの働きがあります。
14	水	ふるさと くまさんデー *あまくさ*		たこめし あおさじる あまくさダイいそべフライ きゅうりごまあえ	こめ むぎ さとう あぶら ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう たこ あおさのり とうふ かまぼこ マダイいそべフライ	ごぼう にんじん えだまめ たまねぎ しいたけ きゅうり	さけ しょうゆ しお す だしこんぶ かつおぶし	591 25.7	7月のふるさとくまさんデーは、天草の味の旅です。天草のマダイを使います。
15	木	ビビンバ		わかめスープ	こめ むぎ さとう ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぎゅうにく あかみそ わかめ うすらたまご とうふ かまぼこ	たけのこ しいたけ にら きゅうり もやし あかピーマン たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ	しょうゆ みりん さけ トウハンジャン す しお こしょう チキンガラスープ	592 26.8	ビビンバは、韓国・朝鮮の料理です。ビビンは混ぜる、ハはご飯という意味です。本場韓国では、いろいろな種類の具をのせたビビンバがあるそうです。
16	金	こめこパン		やさいスープ ポテトチーズやき ミニトマト(1こ)	パン ジャがいも ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ウインナー ツナ チーズ	とうがん たまねぎ にんじん キャベツ セロリ えだまめ コーン パセリ ミニトマト	しお こしょう ワイン コンソメ しょうゆ チキンガラスープ	620 26.6	ポテトチーズ焼きは、冷凍のフライドポテト、ツナ、玉ねぎ、コーン、マヨネーズ、チーズをよく混ぜて、カップに入れて焼いたものです。家で作ってみてください。
19	月	むぎごはん		ジャーチャンどうふ マロニーのあえもの	こめ むぎ さとう あぶら でんぶん マロニー ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ あかみそ ハム	にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ ねぎ もやし ピーマン コーン	さけ しょうゆ みりん す	626 25.4	ジャーチャン豆腐に使っている豚肉には、ビタミンB1という栄養が多く入っています。食べたごはんを、エネルギーに変えるので元気が出ますよ。
20	火	タコライス		タコミート・サラダ にらたまスープ はちみつレモンゼリー	こめ むぎ あぶら さとう オリーブオイル じゃがいも でんぶん ゼリー	ぎゅうにゅう だいす ぎゅうひきにく ぶたひきにく たまご かまぼこ	たまねぎ みずにトマト キャベツ あかピーマン にら にんじん しめじ	ワイン ケチャップ ソース しょうゆ チリパウダー しお カレーこ こしょう す さけ チキンガラスープ	653 25.9	夏休み前最後の給食は、タコライスです。タコライスは、沖縄料理の一つで、メキシコ料理のタコスの具をご飯にのせて食べる料理です。

※ 献立は、都合により変更することがあります。ご了承ください。