

7月 きゅうしょくこんだてひょう



2020

山田小学校

ひ	よう	しゅしょく	ぎゅうしょく	おかず	おもなざいりょう			えいようりょう			ひとくちメモ
					きいろ ねつやちからになる	あか ちやにくやほねになる	みどり からだのちようしをとのえる	エネルギー (kcal)	たんぱく しつ(g)	しほう (g)	
1	すい	きくらげの まぜご飯		きびなごのカレーフライ 色々野菜のサラダ わかめのすまし汁	こめ あぶら パンこ 山田小のもち米 さとう	とりにく チーズ わかめ あぶらあげ とうふ ぎゅうにゅう きびなご ハム	きくらげ えだまめ むらさきたまねぎ にんじん きゅうり レタス アスパラガス かぼちゃ コーン えのき しめじ ねぎ	573	22.8	19.0	きくらげは、食物せんいとビタミンDが特に多いきのこです。食物せんいは整腸効果があり、ビタミンDは骨や歯を丈夫にします。
2	もく	麦ごはん		麻婆豆腐 パンサンスー メロン	こめ むぎ あぶら でんぶん さとう ごまあぶら はるさめ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく ハム みそ だいた たまご	たまねぎ にんじん もやし たけのこ きくらげ ねぎ にら にんにく きゅうり メロン	624	23.3	18.5	メロンは、山江村でとれた季節の果物です。収穫した後、しばらく置いて追熟させると、甘くなっておいしく食べられます。
3	きん	麦ごはん		焼きししゃも きゅうりの酢の物 かぼちゃのごまみそ煮	こめ むぎ ごま じゃがいも さとう こんにやく あぶら	ぎゅうにゅう ししゃも ちりめん とりにく あつあげ みそ わかめ	きゅうり しそ かぼちゃ たまねぎ ごぼう いんげん にんじん ほししいたけ	613	25.2	18.0	きゅうりがたくさんとれる季節です。新鮮なきゅうりを見分けるには、かたいとげと白い粉(フルー)があるものを選びましょう。
6	げつ	麦ごはん		あじの梅マヨネーズ焼き オクラのおかかあえ 豚汁	こめ むぎ さとう こめこ ごま マヨネーズ じゃがいも こんにやく	ぎゅうにゅう とうふ あじ ぶたにく みそ かつおぶし	うめぼし たまねぎ オクラ キャベツ にんじん ねぎ とうがら ごぼう しょうが	582	26.6	17.3	オクラは、その形から、豆類のように茎から垂れ下がったような形で実を結ぶと想像しますが、じつは花が咲いた後、そこから実が大きくなるので、なんと上に向かって茎についでいます。
7	か	五目ずし		うおそうめんのすまし汁 魚の磯辺揚げ 系寒天のサラダ	こめ さとう あぶら こめこ ごま こむぎこ	ぎゅうにゅう ホキ ひじき あぶらあげ とりにく うおそうめん たまご あおのり かんてん	ほししいたけ れんこん コーン にんじん たまねぎ オクラ きゅうり キャベツ むらさきたまねぎ	625	26.0	18.3	「七タ」は、星祭りの行事で、笹竹を立てて短冊に願い事を書いて飾り付けたり、そうめんを食べる風習があります。
8	すい	麦ごはん		鶏肉のねぎソースがけ かぼちゃサラダ 卵スープ	こめ むぎ さとう でんぶん ごまあぶら さつまいも マヨネーズ	ぎゅうにゅう チーズ とうふ とりにく たまご	にんにく しょうが ねぎ レモン きゅうり かぼちゃ たまねぎ りんご きくらげ たけのこ レタス	665	25.5	24.7	かぼちゃのワタは、種を育てるために実と種をつないでいる大切な管で、人間でいうと「へその緒」と同じです。
9	もく	フランスの料理 玄米パン		チーズハンバーグ ラタトゥユ ポテトのポタージュ	パン こめ あぶら バター オリーブオイル パンこ しろいんげんまめ じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうふ ベーコン たまご チーズ ひじき	たまねぎ なす ズッキーニ あかピーマン セロリ パセリ にんにく にんじん しめじ	665	31.1	27.0	「ラタトゥユ」は、フランス南部の郷土料理です。オリーブオイルで、ニンニクと夏野菜を炒め、トマトや香草を加えて煮込みます。
10	きん	納豆の日 麦ごはん		なっとう スタミナサラダ 根菜のみそ汁	こめ むぎ あぶら ごま さとう ごまあぶら さつまいも こんにやく	ぎゅうにゅう なっとう ぶたにく あぶらあげ わかめ みそ	きゅうり キャベツ きくらげ にんじん にんにく ごぼう だいこん ねぎ	602	23.5	17.4	納豆は、ゆでた大豆を納豆菌で発酵させて作ります。腸の調子をよくする発酵食品です。また、カルシウムの吸収をよくするビタミンKが多く含まれており、骨を丈夫にします。
13	げつ	ゆかりごはん		じゃが芋のそぼろ煮 みそドレッシングサラダ いりこの青のりあえ	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも でんぶん ごま バター	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ いりこ あおのり みそ	にんじん ほししいたけ たまねぎ たけのこ グリンピース コーン キャベツ こまつな	612	24.8	16.5	磯の香りがおいしい「青のり粉」は、ミネラルや食物せんいが豊富です。ほんのり甘いいりこにたっぷりまぶします。
14	か	米粉パン		魚のハーブフライ マカロニサラダ トマトスープ	パン こむぎこ マヨネーズ パンこ あぶら じゃがいも マカロニ さとう	ぎゅうにゅう ホキ たまご チーズ ベーコン	きゅうり レタス ブロッコリー たまねぎ にんじん パセリ ホールトマト しめじ	619	29.5	25.6	家庭の食卓から魚離れが進んでいます。今日は、オレガノとバジルを使って、フライにします。魚をおいしく食べましょう。
15	すい	沖縄の料理 クファ ジュシー		アーサー汁 ゴーヤーチャンプルー オレンジ	こめ むぎ あぶら でんぶん さとう	ぶたにく とうふ こんぶ ぎゅうにゅう あおさ かまぼこ たまご かつおぶし	えだまめ にんじん しょうが ほししいたけ ほうれんそう たまねぎ にがうり オレンジ	573	22.7	19.6	沖縄では、昆布やもずくなどの海藻や、豚肉をよく食べる習慣があり、長生きの秘訣といわれています。南国の味を楽しみましょう。
16	もく	赤米ごはん		鶏肉の照り焼き 木の实和え けんちん汁	こめ あかまい さとう さきいも こんにやく アーモンド あぶら	ぎゅうにゅう とうふ とりにく	しょうが キャベツ ごぼう ねぎ ほうれんそう にんじん だいこん ほししいたけ	606	24.2	21.4	赤米は、日本で稲作が始まった頃に作られていた古代米です。縄文・弥生時代には、この堅い赤米や、くるみなどの木の实、草の根などが食べられていました。
17	きん	くまさん デ		なすのみぞゆめ 春雨汁 マロンゼリー	こめ むぎ あぶら クリーム はるさめ くるごうと やまぐいさ さとう	ぎゅうにゅう かまぼこ ぶたにく あつあげ みそ	なす たまねぎ ビーマン にんじん しょうが コーン ほししいたけ ほうれんそう	617	21.1	17.2	なすは、夏から秋にかけて旬を迎える野菜です。体を内側から冷やす働きがあり、紫色の色素「アントシアニン」は、がんを予防する効果が期待されています。
20	げつ	麦ごはん		いわしの梅煮 ひじきの豆まめサラダ キャベツと肉団子のスープ	こめ むぎ さとう ひよこまめ でんぶん はるさめ マヨネーズ	ぎゅうにゅう いわし だいた ツナ ヨーグルト とりにく たまご ひじき	えだまめ ねぎ しょうが きゅうり にんじん コーン キャベツ ほししいたけ	640	28.1	21.8	サラダに、3種類の豆を使いました。豆は豆でも、き・あか・みどりの仲間分けてそれぞれに成分があります。食べながら、その理由を考えてみましょう。
21	か	玄米パン		かぼちゃのミートソース焼き 冬瓜のスープ フルーツヨーグルト	パン あぶら でんぶん ごまあぶら ペンネ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく チーズ だいた ベーコン ヨーグルト	かぼちゃ たまねぎ パセリ ほししいたけ とうがら ホールトマト にんじん パイン もも みかん	596	26.2	21.7	漢字で冬の瓜と書きますが、夏が旬の野菜です。体の熱を冷まし、むくみにもよいとされています。とりと煮えたスープで召し上がれ。
22	すい	麦ごはん		ポークカレー 海藻サラダ ゴーヤーチップス	こめ むぎ あぶら ひよこまめ こむぎこ じゃがいも ごま さとう	ぎゅうにゅう ちくわ チーズ かつおぶし ちりめん わかめ チーズ たまご こんぶ	にんじん たまねぎ レタス レモン にんにく グリンピース しょうが しめじ きゅうり トマト にがうり	638	24.0	18.6	ゴーヤーは、沖縄で食べられてきた書や雨風に強い「島野菜」の一つです。他にも冬瓜、へちま、しかく豆など28種の島野菜があります。
27	げつ	麦ごはん		さばの南蛮づけ ひじきの煮物 夏やさいのみそ汁	こめ むぎ さとう こんにやく あぶら	ぎゅうにゅう さば だいた あぶらあげ あつあげ ひじき みそ	むらさきたまねぎ ビーマン レモン えのき にんじん なす かぼちゃ ねぎ トマト	652	27.8	21.6	夏は水分が奪われます。夏野菜や果物からは、水分だけでなくミネラルも補給できます。水や麦茶をこまめにとり、食事からも上手に水分補給しましょう。
28	か	メキシコの料理 タコス (トルティーヤ) +ミルパン(小)		(牛肉のサルサソース炒め) (レタス・チーズ) 鶏と野菜のスープ煮	トルティーヤ(小麦粉) パン さとう でんぶん じゃがいも オリーブオイル	ぎゅうにゅう チーズ ぎゅうにく とりにく	ホールトマト にんにく たまねぎ ズッキーニ レタス にんじん セロリ	611	27.5	25.6	タコスは、とうもろこしの粉でできた「トルティーヤ」で具を包んで食べる料理です。メキシコの主食は、「トルティーヤ」、日本の主食は「・・・」。
29	すい	麦ごはん		サケのチーズ焼き 野菜のごまみそあえ 田舎汁	こめ むぎ ごま さつまいも こんにやく マヨネーズ	ぎゅうにゅう さけ ちくわ チーズ とうふ みそ	ほうれんそう きりほしだいこん にんじん たけのこ ごぼう ほししいたけ ねぎ	597	26.4	16.5	切り干し大根は、大根がたくさんとれる冬に、切って乾燥させた保存食なので夏でも食べられます。「食物せんい」や「鉄」が豊富です。
30	もく	ビビンバ (麦ごはん)		(豚肉炒め・ナムル) わかめスープ フルーツムース	こめ むぎ さとう あぶら ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ たまご ちくわ わかめ	ほししいたけ ぜんまい にら にんじん にんにく しょうが ねぎ もやし ビーマン たまねぎ えのき	620	24.1	20.8	ビビンバは、日本でもおなじみの韓国料理です。豚肉炒めとナムルをご飯にまぜて食べましょう。
31	きん	わかめごはん		鶏肉のから揚げ じゃこまめサラダ かきたま汁	こめ むぎ さとう でんぶん あぶら こむぎこ ひよこまめ	ぎゅうにゅう ちりめん とりにく とうふ わかめ たまご	レタス しょうが きゅうり ブロッコリー トマト ねぎ たけのこ ほししいたけ にんにく	629	25.8	22.4	サラダに使っているひよこ豆は、別名「ガルバンゾ」といい、小鳥のくちばしのような小さな突起が特徴です。ビタミン、ミネラル、食物せんいがとれます。

「すききらいせず、なんでもたべよう」

※色々な味を体験しましょう。

※献立や食材を変更する場合もあります。ご了承ください。