

# 7月のこんだてひょう

平成24年6月29日(金)

江戸川区立篠崎小学校



日 曜	こんだてめい	牛 乳	おもなざいりょうめい			ひとことメモ
			(赤)からだをつくる	(黄)ねつや力になる	(緑)体の調子を整える	
2	むぎごはん ちりめんこんぶふりかけ さわらのみそだれやき こまつなサラダ ゆばのすましじる れいとうみかん	○	じゃこ おかか 昆布 さわら ツナ 豆腐 ゆば	米 麦 ごま さとう 油	こまつな キャベツ きゅうり コーン レモン にんじん えのき みつば こまつな れいとうみかん	ちりめん昆布ふりかけは給食室で手作りで 作っています。じゃこ、塩昆布、ごま、 おかかが入っています。 ミネラルたっぷりです。
3	ひじきごはん ししゃものごまあげ もやしのサラダ きのこじる	○	ひじき 油揚げ 卵 ししゃも 鶏肉 ちくわ	米 麦 油 さとう ごま 小麦粉 こんにゃく じゃがいも	にんじん きゅうり もやし こまつな しめじ なめこ えのき ねぎ	ひじきは鉄分や食物せんいが多く入った 食品です。食べると長生きすると昔から 言われています。
4	ターメリックライスホワイトソース じゃがいもとレバーのケチャップあえ だいこんじゃこサラダ	○	れんげ豆 じゃこ あさり インゲン豆 レバー ベーコン	米 麦 小麦粉 生クリーム じゃがいも	にんじん たまねぎ マッシュルーム しめじ なめこ えのき コーン グリーンピース パセリ 大根 レモン	じゃがいもはビタミンCがたくさん入っていま す。ビタミンCは熱で壊れてしまいやすい ですが、じゃがいもものは壊れにくいです。
5	きなこあげパン ワントンスープ とうもろこし すいか	○	きなこ だいず なると ひじき 豚肉	ミルクパン さとう ワントンの皮 さとう ごま 小麦粉 油	にんじん キャベツ もやし ねぎ こまつな えだまめ にんにく しょうが すいか	大好きな人が多いきなこあげパンです。 給食室でパンを揚げてきなこをまぶして 作っています。
6	6年3組の給食委員が考えた献立 たなばたそうめん じゃがいもとベーコンのチーズやき おほしさまのフルーツパンチ	○	鶏肉 ベーコン チーズ	油 ごま さとう そうめん じゃがいも	キャベツ きゅうり にんじん パプリカ たまねぎ パセリ みかん缶 パイン缶 黄桃缶 ナタデココ	明日7月7日はたなばたです。 今日の給食はたなばたを イメージして6年3組の 給食委員さんが考えてくれました。 
9	はいがまいりごはん とりにくのてりやき ごまあえ みそしる	○	鶏肉 とうふ わかめ	米 胚芽米 さとう ごま じゃがいも	しょうが キャベツ ほうれん草 もやし にんじん ねぎ こまつな	今日のごはんは麦ではなく、胚芽米が 入っています。ビタミンB1がお米より多く 入っています。
10	なつやさいカレー シーフードサラダ フルーツヨーグルト	○	ひよこまめ イカ エビ ヨーグルト	米 麦 油 小麦粉 さとう	にんにく しょうが たまねぎ なす かぼちゃ トマト ピーマン キャベツ きゅうり こまつな みかん もも	ピーマン なす とまと かぼちゃ 夏野菜が たっぷり入っているカレーライスです。 かぼちゃの甘みが特徴です。
11	てづくりマヨトースト ミネストローネ やさいのごまソース バナナ	○	ハム ツナ たまご インゲン豆 豚肉 ベーコン	小麦粉 さとう 油 マヨネーズ ごま マカロニ じゃがいも	コーン パセリ にんじん たまねぎ キャベツ ピーマン もやし こまつな バナナ	朝から強力粉をこねてマヨトーストを作り ます。できたてのパンはとてもおいしい ですよ。
12	ちゅうかどん だいずとにぼしのあげに モロヘイヤととうふのスープ	○	豚肉 イカ エビ うずらの卵 大豆 なると 煮干し 卵	米 麦 でんぷん 油 さとう	しょうが にんじん たけのこ 玉ねぎ もやし グリンピース モロヘイヤ 白菜	モロヘイヤという野菜を知っていますか？ 生で食べると、ねばねばした夏野菜です。 とても栄養価が高い野菜です。
13	セロリのふりかけごはん さけのごまやき おひたし みそしる くだもの	○	サケ かつお節	米 麦 ごま さとう じゃがいも	ネギ ほうれんそう キャベツ もやし セロリ フルーツ こまつな	セロリの旬は6~9月頃です。エジプトで 昔は薬として使われていたそうです。 今日はふりかけにしました。
17	むぎごはん のりのつくだに はるまき チンゲンサイソテー ちゅうかふうコーンスープ	○	のり 豚肉 ベーコン 卵 鶏肉	米 麦 さとう 春雨 でん粉 春巻きの皮 油 じゃがいも	にんにく しょうが 椎茸 たけのこ ねぎ たら チンゲンサイ 玉ねぎ しめじ コーン	のりのつくだにを手作りで作りました。 のりといいたけをみりん・さとう・しょうゆで 煮こんで作ります。
18	ごはん イカのパーベキューソース じゃがいものおかかに ひじきのみそしる すいか	○	イカ かつお節 豆腐 油揚げ ひじき	米 麦 さとう こんにゃく 油 じゃがいも	しょうが りんご レモン にんじん ねぎ こまつな すいか	すいかは夏の果物の代表です。 夏ばてを防ぎ、夏風邪の熱やせきに 効果があると言われています。
19	みそかつどん とうがんじる わかめのすのもの	○	豚肉 卵 ほたて わかめ しらす	米 麦 小麦粉 パン粉 ごま でん粉 さとう 油	にんにく とうがん ねぎ こまつな キャベツ にんじん	今日は名古屋の郷土料理「みそかつ」です みそは名古屋の八丁みそを使っています。

◎都合により多少献立を変更することがあります。

