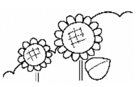
7月 こんだてひょう

平成30年度　南相馬市立幼・小・中学校

日	主食 牛乳	おかず	血液や筋肉となって体を大きくする		体の調子をよくして病気になりにくくする		仕事や運動をする時の力になる		学校給食摂取基準 上段は幼稚園 中段は小学校３・4年生平均値 下段は中学校平均値			
			（たんぱく質）	（カルシウム）	（カロテン）	（ビタミンC）	（炭水化物）	（脂質）	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)
									510 640 820	18.0 24.0 30.0	17.0 21.3 27.3	2.00 2.50 3.00
2 月	MILK	なつやさいカレー(乳・麦) ひじきサラダ	ぶたにく かにかまぼこ	牛乳 チーズ ひじき	かぼちゃ えだまめ トマト にんじん	なす　たまねぎ にんにく　きゅうり キャベツ	ごはん じゃがいも さとう	あぶら ごまあぶら カレールウ	529 659 820	17.2 20.5 24.1	18.8 21.9 25.0	2.38 3.04 3.52
3 火	MILK	ごはん あかうおのかおりあげ(麦・卵) こまつなともやしのおひたし じゃがいもとたまねぎのみそしる	あかうお あぶらあげ みそ	牛乳 わかめ	こまつな にんじん いんげん	しょうが もやし たまねぎ	ごはん　さとう てんぷらこ パンこ じゃがいも	あぶら ごま	497 624 791	19.2 23.6 28.7	15.3 17.5 20.2	1.66 2.18 2.64
4 水	MILK	しょうゆラーメン ごぼうサラダ かぼちゃむしパン(麦・卵・乳)	やきぶた なると ハム たまご	牛乳	にんじん こねぎ ちんげんさい かぼちゃ	もやし　たけのこ コーン きくらげ　ごぼう きゅうり	ちゅうかめん ホットケーキミックス さとう	ドレッシング アーモンド	589 675 871	23.6 26.9 34.0	15.7 17.6 19.9	2.63 3.26 4.11
5 木	MILK	＜七夕メニュー＞ ちらしずし(卵) とりにくのレモンあげ たなばたじる たなばたゼリー	あぶらあげ たまご とりにく	牛乳	にんじん さやえんどう オクラ	しいたけ　れんこん レモン　かんぴょう たまねぎ　しいたけ	ごはん　さとう でんぷん はるさめ ソーダゼリー	あぶら	553 639 798	22.6 26.4 31.4	16.8 19.0 21.4	2.36 2.87 3.41
6 金	MILK	こくとうあげパン トマトサラダ イナムドゥチ	ぶたにく かまぼこ なまあげ みそ	牛乳	トマト にんじん こまつな	グリーンカールレタス きゅうり　だいこん しいたけ	パン こくとう こんにゃく	あぶら ドレッシング	444 578 741	17.8 22.3 27.7	20.2 24.2 28.7	1.32 1.83 2.46
9 月	MILK	わかめごはん とりにくのてりやき からしあえ みょうがのかきたまじる(卵) ヨーグルト(乳)	とりにく たまご とうふ	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん こまつな	キャベツ もやし しいたけ みょうが	ごはん でんぷん	あぶら	526 637 784	25.5 30.1 35.2	17.2 19.6 22.0	2.39 2.95 3.44
10 火	MILK	ごはん さばのごまころもやき(麦・卵) ゴーヤチャンプルー(卵) もずくスープ	さば　たまご ぶたにく とうふ ベーコン	牛乳 もずく	ゴーヤ にんじん こまつな	にんにく たまねぎ もやし	ごはん さとう	ごま あぶら ごまあぶら	555 657 797	26.1 29.2 32.9	23.0 25.1 27.5	2.12 2.48 2.84
11 水	MILK	ごもくうどん えだまめとツナのサラダ こだますいか	ぶたにく あぶらあげ なると　ツナ	牛乳	にんじん えだまめ	はくさい　ごぼう ねぎ　しいたけ キャベツ　きゅうり たまねぎ　すいか	ソフトめん	あぶら ドレッシング	478 586 765	20.8 25.2 31.8	14.4 16.3 18.4	2.34 3.02 3.67
『かみかみ献立』　「よくかんで食べる」を習慣化するために、よくかむ食材を使った献立を提供します。												
12 木	MILK	そぼろどん(卵) きりぼしだいこんのサラダ キャベツのみそしる ピーチコンポート	たまご とりにく あぶらあげ みそ	牛乳	にんじん グリンピース	ごぼう きりぼしだいこん きゅうり キャベツ　ねぎ はくとう	ごはん じゃがいも さとう でんぷん	あぶら ごま ごまあぶら	496 612 771	21.3 25.4 30.7	16.1 18.3 21.0	1.97 2.41 2.87
13 金	MILK	しょくパン ラタトゥイユ ワンタンスープ(麦) チョコクリーム	ベーコン とりにく	牛乳	かぼちゃ トマト にんじん こまつな	たまねぎ ズッキーニー　ピーマン　しいたけ　にんにく もやし　ねぎ	パン ワンタン	チョコレートクリーム オリーブオイル ごまあぶら	470 596 751	17.1 21.3 26.5	18.5 21.3 24.6	2.45 3.25 4.19
『今月のいちおし献立』　体の免疫力を高めたり、体力向上を意識した献立を＜今月のいちおし献立＞として提供します。												
17 火	MILK	＜いざ出陣メニュー＞ かいばしらごはん かつおのあげに きゅうりのこんぶづけ すましじる(麦) かちぐり	ほたてかいばしら かつお あぶらあげ とうふ	牛乳 こんぶ	にんじん えだまめ こねぎ	しょうが きゅうり だいこん えのきだけ	ごはん ふ さとう くり でんぷん	あぶら	531 615 771	25.6 30.6 37.0	14.8 16.7 18.8	2.30 2.83 3.37
18 水	MILK	ジャージャーめん ちゅうかサラダ(卵) ガリガリくん	ぶたにく みそ ハム たまご	牛乳	こねぎ	たまねぎ　たけのこ しいたけ　ねぎ にんにく　しょうが レタス　きゅうり キャベツ	ちゅうかめん でんぷん マロニー アイス　さとう	あぶら オイスターソース ごま ごまあぶら	583 661 847	24.1 27.5 34.5	16.1 18.2 20.7	2.22 2.73 3.24
『日本型食生活の日』　南相馬市では、「毎月１９日は食育の日」として日本型食事の献立を提供していきます。												
19 木	MILK	＜土用の丑の日メニュー＞ ごはん とりのうめマヨやき おかかあえ こんさいのみそしる	とりにく みそ さつまあげ かつおぶし	牛乳	こまつな にんじん	うめ　もやし だいこん ごぼう　しいたけ ねぎ	ごはん じゃがいも こんにゃく	マヨネーズ(卵ぬき)	512 631 787	22.1 26.3 31.2	18.8 21.6 24.5	2.14 2.53 3.04

20 金		セルフてりやきバーガー ちんげんさいスープ パインコンポート	とりにく ぶたにく なると	牛乳	みずな きいろピーマン にんじん ちんげんさい	たまねぎ　しょうが にんにく　レタス もやし　きくらげ たけのこ パインアップル	まるパン さとう でんぷん	あぶら	434 579 713	19.3 25.4 31.2	16.6 20.9 25.0	2.11 2.92 3.71
							7月平均値		514 624 786	21.5 25.7 31.2	17.3 19.8 22.6	2.16 2.73 3.31

なつやすみも、はやね・はやおき・あさごはん



8月　こんだてひょう

平成30年度　**原町第一小学校**

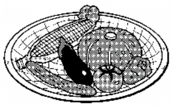
日	主食 牛乳	おかず	血液や筋肉となって体を大きくする		体の調子をよくして病気になりにくくする		仕事や運動をする時の力になる		学校給食摂取基準 上段は幼稚園 中段は小学校３・４年生平均値 下段は中学校平均値			
			（たんぱく質）	（カルシウム）	（カロテン）	（ビタミンC）	（炭水化物）	（脂質）	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)
									510 640 820	18.0 24.0 30.0	17.0 21.3 27.3	2.00 2.50 3.00
27 月		ハヤシライス(麦･乳) なつみかんサラダ	ぎゅうにく ぶたにく	牛乳	にんじん トマト パセリ	にんにく　たまねぎ ごぼう マッシュルーム なつみかん　レタス きゅうり	ごはん さとう	ハヤシルウ アーモンド オリーブ オイル バター	498 619 775	17.1 20.2 23.8	17.0 20.6 22.3	2.06 2.57 3.20
28 火		ごはん なすいりマーボーどうふ いとかんてんのごまずあえ ミニトマト	ぶたにく とうふ みそ あぶらあげ	牛乳	ピーマン にんじん ミニトマト	なす　たまねぎ しいたけ　ねぎ にんにく　もやし きゅうり	ごはん さとう でんぷん かんてん	あぶら ごま ごまあぶら	498 598 771	20.0 23.9 28.2	18.1 19.6 23.5	1.86 2.28 2.69
29 水		タンメン(卵) チョレギサラダ アップルシャーベット	ぶたにく なると うずらたまご とりにく	牛乳 わかめ	にら にんじん	もやし　キャベツ たまねぎ　たけのこ ねぎ　レタス きゅうり　りんご	ちゅうかめん さとう	あぶら ドレッシング	525 591 774	22.8 26.0 33.3	15.2 16.9 19.7	2.00 2.56 3.04
30 木		ポークカレー(乳･麦) フルーツヨーグルトあえ(乳)	ぶたにく	牛乳 チーズ ヨーグルト	にんじん トマト えだまめ	たまねぎ　にんにく しょうが　みかん パインアップル もも　バナナ	ごはん じゃがいも	あぶら カレールウ ホイップ クリーム	554 699 877	19.3 23.2 27.6	17.6 21.0 24.1	1.64 2.24 2.74
31 金		しょくパン いちごジャム ツナとポテトのマヨネーズ焼 モロヘイヤスープ(卵)	ツナ ベーコン とうふ うずらたまご	牛乳	パセリ にんじん モロヘイヤ	コーン たまねぎ たけのこ ねぎ	パン ジャム じゃがいも	あぶら マヨネーズ （卵ぬき）	471 604 773	18.8 23.5 29.6	20.4 24.4 29.5	1.98 2.66 3.52
							8月平均値		509 624 794	19.6 23.3 28.5	17.6 20.4 23.8	1.90 2.45 3.03

＜今月の「きゅうり、トマト、こねぎ」は県産使用です＞

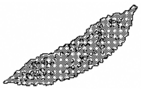
＊給食で使用する食材料を献立表に明記しています。食物アレルギー児の保護者の方はご確認をお願いします。なお、不明な場合はご連絡ください。

＊材料等の都合により、献立が変更になる場合があります。

今月のチャレンジ献立



ゴーヤチャンプルー



夏になると、色とりどりのきれいでおいしい野菜が、旬をむかえ市場に出回ります。太陽の光をいっぱい夏野菜は、私たちの健康に欠かせません。そんな、すてきな夏野菜『ゴーヤ』を使ったお料理です。

〈材料　１人分〉

豚肉･･････････30g	ゴーヤ････8g
下味　塩･･･････････0. 1g	にんじん･･･5g
下味　こしょう･････0. 01g	玉ねぎ････15g
下味　にんにく････0. 4g	木綿豆腐･･･25g
下味　砂糖･･･････0. 5g	たまご･････10g
下味　酒････････1. 0g	塩･こしょう･･･適量
下味　こいくちしょうゆ･･･1. 0g	
ごま油････0. 8	

〈作り方〉

1　豚肉に下味をつける。
2　人参玉ねぎは千切りにする。
3　ゴーヤは縦半分に切り、中央の種をスプーンなどでとってから、3㎜の厚さに切る。
4　豆腐は手で、粗めに砕く。
5　ごま油で豚肉と玉ねぎを炒める。
6　豚肉に火が通ったら、にんじんとゴーヤも炒め合わせる。
7　豆腐を加え炒め合わせたら、調味料を加えて、溶きほぐした卵を加え炒める。
8　塩こしょうで味をととのえる。

※　給食室からワンポイントアドバイス
･･･ゴーヤの苦味を軽くするには･･･
切ったゴーヤを塩でよくもみ、水気をしかっり出す。水洗いしないで、そのままごま油を入れたお湯で茹でてみて。

イラスト　　少年写真新聞社「たよりになるね！食育ブック」より引用