7月　給食予定こんだて表

門前東小学校

※献立は変更になることがあります。

日曜日	こんだて	アレルギー	使っている食品　＊(　)の中は含まれる食品	1食あたりの栄養価	ひとくちメモ
3 月	麦飯 夏野菜カレー フルーツのゼリーあえ 牛乳	 バナナ 乳	米　強化米　大麦 玉ねぎ　じゃがいも　かぼちゃ　鶏肉　カレールウ【乳無･ﾊﾞﾅﾅ無】　なす　トマト　青ピーマン　赤ピーマン　ｳｽﾀｰｿｰｽ　赤ワイン　油　生姜　カレー粉 カクテルゼリー(りんご　ぶどう　もも　豆乳　砂糖）みかん缶　バナナ　パインアップル缶　もも缶 牛乳	エネルギー 651 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 18.7 g カルシウム 287 mg 食塩相当量 2.3 g	なすに含まれる「カリウム」は余分な塩分や水分を体外に排出してくれるので、高血圧の予防やむくみの解消に役立ちます。 水分とともに体の熱を放出してのぼせやほてりを鎮める効果もあります。
4 火	ごはん とびうおフライ チーズ入ポテトサラダ わかめのみそ汁 牛乳	 魚 乳 乳	米　強化米 とびうお　パン粉【乳･卵なし】　小麦粉　油　中濃ｿｰｽ じゃがいも ブロッコリー ﾉﾝｴｯｸﾞﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ【卵･乳なし】ロースハム【乳･卵なし】チーズ【乳】塩　こしょう 木綿豆腐　玉ねぎ　みそ　わかめ　かつおだし　顆粒かつおだし 牛乳	エネルギー 637 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 22.5 g カルシウム 307 mg 食塩相当量 2.4 g	とびうおの背は鮮やかな濃青色で、腹は銀色。胸びれが非常に大きく海面を殿様バッタのように滑空します。時に数百メートルも滑空することもあるそうです。
5 水	ごはん(減) アスパラ入り塩焼きそば 野菜スープ 牛乳	 乳	米　強化米 中華めん【乳･卵なし】キャベツ　アスパラガス　もやし　豚肉　人参　酒　油　みりん　ごま油　塩　生姜　にんにく　こしょう 玉ねぎ　小松菜　ブロッコリー　人参　鶏ガラだし　淡口しょうゆ　濃口しょうゆ　コンソメ　白ワイン　塩　こしょう 牛乳	エネルギー 662 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 13.0 g カルシウム 298 mg 食塩相当量 2.0 g	アスパラガスには、貧血予防の銅、体のなかの余分な塩分（ナトリウム）を排出してくれるカリウム、などが比較的多く含まれています。また血液や細胞をつくるサポートをする葉酸も多く含まれています。
6 木	ごはん　ふりかけ かぼちゃコロッケ コーンサラダ 豚汁 牛乳	魚 乳	米　強化米　しそかつおふりかけ(赤じそ　ごま　砂糖　鰹節　鰯節　のり) かぼちゃひき肉ﾌﾗｲ(かぼちゃ　豚肉　玉ねぎ　パン粉　小麦粉　水あめ)油 キャベツ　ブロッコリー　とうもろこし　赤ピーマン　ロースハム【乳･卵なし】酢　淡口しょうゆ　砂糖　油　塩　こしょう 大根　豚肉　玉ねぎ　ねぎ　人参　みそ　油揚げ　かつおだし　顆粒かつおだし 牛乳	エネルギー 626 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 20.5 g カルシウム 293 mg 食塩相当量 2.3 g	かぼちゃには、ウイルスの侵入を防ぐビタミンA、細菌から体を守る機能を高めるビタミンCが含まれています。油と一緒に食べるとより吸収率が高まります。
7 金	ごはん 星のハンバーグ 春雨サラダ 野菜スープ 牛乳 / 七夕デザート	 卵 乳	米　強化米 ハンバーグ(鶏肉　豚肉　玉ねぎ　じゃがいも）ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ キャベツ　はるさめ　人参　きゅうり　錦糸卵(たまご　でん粉　砂糖　油）ﾉﾝｴｯｸﾞﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ【卵･乳なし】こしょう もやし　トッポギ(米　ﾃﾞﾝﾌﾟﾝ）人参　小松菜　コンソメ　淡口しょうゆ　塩　こしょう 牛乳　/　七夕ゼリー(豆乳　油　砂糖　レモン　米粉)	エネルギー 662 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 21.3 g カルシウム 383 mg 食塩相当量 2.6 g	江戸時代も7月7日に七夕を行っていましたが、現在の新暦にあてはめると8月7日になり江戸時代は今より1か月程度は遅かったことなります。今も7月7日に七夕をするのはその名残りです。
10 月	ごはん 酢豚 鶏団子スープ 牛乳	 乳	米　強化米 豚肉　じゃがいも　玉ねぎ　人参　青ピーマン　油　ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ　濃口しょうゆ　片栗粉　砂糖　酢　生姜　しいたけ 鶏団子(鶏肉　玉ねぎ　ねぎ　パン粉　生姜)小松菜　人参　ごぼう　はるさめ　淡口しょうゆ　鶏ガラだし　コンソメ　白ワイン　塩　こしょう 牛乳	エネルギー 637 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 19.0 g カルシウム 317 mg 食塩相当量 2.7 g	「酢豚」は中華料理の「古老肉」のことなんです！“クゥラオロー”と発音します。中国で昔、傷んでしまった豚肉を美味しく食べようと味付けをしたことから生まれた料理です。
11 火	ちらしずし ほうれん草のごま和え 沢煮椀 りんごタルト 牛乳	卵 法連草 乳	米　強化米　大麦　油揚げ　人参　錦糸卵(たまご　でん粉　砂糖　油)えだまめ　砂糖　塩　酢　調味料　濃口しょうゆ　しいたけ ほうれん草　もやし　こんにゃく　ちくわ【鱈、卵･乳なし】ねりごま　砂糖　すりごま　濃口しょうゆ 大根　豚肉　ごぼう　えのきたけ　人参　みつば　淡口しょうゆ　濃口しょうゆ　酒　かつおだし　塩 タルト(りんご　豆乳　米粉　砂糖　こんにゃく粉) 牛乳	エネルギー 636 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 20.2 g カルシウム 298 mg 食塩相当量 1.9 g	沢煮椀は千切りした野菜と豚肉のお吸い物です。具材は豚汁と似ていますが、野菜の切り方と味付けが違います。沢煮椀はしょうゆ味で豚汁はみそ味が基本です。
12 水	ごはん 鶏のからあげ スパゲッティサラダ みそ汁 牛乳	 乳	米　強化米 鶏むね肉　油　米粉　片栗粉　濃口しょうゆ　酒　生姜 カリフラワー　キャベツ　スパゲッティ　ﾉﾝｴｯｸﾞﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ【卵･乳なし】ロースハム【乳･卵なし】人参 小松菜　もやし　人参　ぶなしめじ　みそ　かつおだし　顆粒かつおだし 牛乳	エネルギー 639 kcal たんぱく質 24.5 g 脂質 22.6 g カルシウム 276 mg 食塩相当量 1.7 g	カリフラワーは、いも類と同じように組織がしっかりしているので、ビタミンCの量はゆでた後でも、同量のレモン果汁とほぼ同じです。高い抗酸化力や美肌などのほか、風邪を予防する効果があります。
13 木	ごはん ぶりの照り焼き 五目煮豆 具だくさんみそ汁 牛乳	 魚 乳	米　強化米 石川県産ぶり　酒　砂糖　濃口しょうゆ　みりん ごぼう　鶏肉　大豆　人参　えだまめ　砂糖　淡口しょうゆ　濃口しょうゆ　酒　油　顆粒かつおだし 大根　玉ねぎ　ねぎ　人参　みそ　油揚げ　かつおだし 牛乳	エネルギー 634 kcal たんぱく質 27.8 g 脂質 19.9 g カルシウム 288 mg 食塩相当量 2.1 g	大豆にはタンパク質やカルシウムが豊富で、筋肉をつけたい人、骨を強くしたい人にはもってこいの食品です。またレシチンの働きで脳を活性化させ集中力が高まります。
14 金	ごはん ゴーヤチャンプルー コーンシュウマイ 春雨スープ 牛乳	 卵 乳	米　強化米 木綿豆腐　たまご　豚肉　もやし　ゴーヤ　人参　油　中華スープ(乳･卵なし)ごま油　濃口しょうゆ　酒　塩　こしょう コーンシュウマイ(とうもろこし　玉ねぎ　すり身　ﾃﾞﾝﾌﾟﾝ　豆腐　パン粉　小麦粉) 豚肉　チンゲン菜　ねぎ　人参　はるさめ　鶏ガラだし　淡口しょうゆ　中華スープ　酒　塩　こしょう 牛乳	エネルギー 621 kcal たんぱく質 27.6 g 脂質 19.9 g カルシウム 359 mg 食塩相当量 1.8 g	ゴーヤに含まれる鉄は、100g当たり0.4mg。これはセロリやにんじんの約2倍の量です。ゴーヤの苦みには、胃の粘膜を守ったり血糖値や血圧を下げる働きがあります。
18 火	ごはん(減) まぜまぜ冷やし中華　1食ｽｰﾌﾟ 肉団子スープ 牛乳	 卵・貝 乳	米　強化米 冷し中華ｽｰﾌﾟ(醤油 砂糖 酢 ｺﾞﾏ油 ｵｲｽﾀｰｴｷｽ)ゆで置き中華めん　きゅうり　もやし　錦糸卵(たまご　でん粉　砂糖　油)人参　ロースハム【乳･卵なし】ごま油 キャベツ　肉団子(鶏肉 豚肉 玉ねぎ 生姜 パン粉 ﾌﾟﾙｰﾝ 魚介ｴｷｽ)玉ねぎ　ねぎ　えのきたけ　人参　鶏ガラだし　しょうゆ　酒　コンソメ　塩　こしょう 牛乳	エネルギー 636 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 16.5 g カルシウム 274 mg 食塩相当量 3.8 g	冷やし中華は日本発祥の料理で、暑い夏に冷たいのど越しと酸味で美味しく食べられます。しょうゆベースやごまだれ、トマト味などいろいろなアレンジで楽しめる料理です。
19 水	ごはん 焼きギョウザ 中華サラダ マーボーなす 牛乳	 乳	米　強化米 ギョウザ(ｷｬﾍﾞﾂ　豚肉　鶏肉　生姜　ﾆﾗ　小麦粉　大豆粉) もやし　キャベツ　きゅうり　人参　酢　濃口しょうゆ　砂糖　ごま　ごま油　中華スープ なす　豚肉　人参　みそ　青ピーマン　油　濃口しょうゆ　酒　片栗粉　中華スープ(乳･卵なし）ごま油　ﾄｳﾊﾞﾝｼﾞｬﾝ 牛乳	エネルギー 632 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 21.0 g カルシウム 347 mg 食塩相当量 3.3 g	ナスは90％以上水分で栄養が無いように思えますが、体によい効果がある成分を含んでいます。アントシアン、カリウム、鉄、食物センイなどです。ナスは体を冷やす働きもあります。食べすぎ注意です。
20 木	ナン ドライカレー オムレツ マカロニサラダ 牛乳 / 冷凍みかん	 卵 乳	ナン(小麦　なたね油　砂糖　塩) 玉ねぎ　豚肉　じゃがいも　カレールウ【乳無･ﾊﾞﾅﾅ無】人参　油　赤ワイン　生姜　にんにく　カレー粉 オムレツ(卵　油　でん粉) マカロニ　キャベツ　ﾉﾝｴｯｸﾞﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ【卵･乳なし】ロースハム【乳･卵なし】塩　こしょう 牛乳　/　みかん	エネルギー 658 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 31.6 g カルシウム 360 mg 食塩相当量 2.9 g	ナンと言えばインド料理のようですが、インドではチャパティが主流です。違いは、チャパティは全粒粉で作り発酵させずに焼き、ナンは生成した小麦粉を使い発酵させて焼きます。

ふだんの水分補給には、水や麦茶を飲むようにします。運動などで汗を多くかく時は、塩分も補給できるスポーツドリングなどを飲むとよいでしょう。ジュースは糖分が多いので、水のかわりに飲むと糖分のとり過ぎになるので注意します。