

7月

給食予定こんだて表

門前東小学校
門前西小学校

※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	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
1月	ごはん		米 強化米	エネルギー 666 kca	ミネストローネとはコンソメで煮込んだ、イタリア発祥の野菜スープです。使う野菜も季節や地方によって様々であり、決まったレシピはなく、田舎の家庭料理です。イタリア版みそ汁といったものです。	10月	ごはん		米 強化米	エネルギー 675 kca	義援物資でいただいた「たまごボーロ」です。カルシウムや鉄分が摂れます。成長期には骨を大きくし、血液も増やしていかなければなりません。カルシウムと鉄分は意識して摂りましょう。
	ミートボール		ミートボール(鶏肉 豚肉 玉ねぎ パン粉 ごま油 生姜)	たんぱく質 20.0 g			鶏むね肉 油 米粉 片栗粉 濃口しょうゆ 酒 生姜	たんぱく質 24.5 g			
	ブロッコリーのサラダ		ブロッコリー カリフラワー ノエックドレッシング【卵・乳なし】 とうもろこし ロースハム【乳・卵なし】 塩 こしょう	脂 質 24.3 g			キャベツ きゅうり ロースハム【乳・卵なし】 ひじき佃煮(ひじき ごま 砂糖 寒天) とうもろこし 酢 砂糖 油 淡口しょうゆ 塩 こしょう	脂 質 20.1 g			
	ミネストローネ		玉ねぎ じゃがいも トマト マカロニ ベーコン【乳・卵なし】 人参 トマトケチャップ セロリ 鶏ガラだし コンソメ 砂糖 赤ワイン 油 にんにく	カルシウム 263 mg			小松菜 人参 ごぼう ベーコン【乳・卵なし】 春雨 淡口しょうゆ 鶏ガラだし 濃口しょうゆ コンソメ 白ワイン 塩 こしょう	カルシウム 579 mg			
	牛乳		牛乳	食塩相当量 2.8 g			牛乳 / たまごボーロ(じゃがいもでん粉 砂糖 卵 脱脂粉乳)		牛乳 / たまごボーロ(じゃがいもでん粉 砂糖 卵 脱脂粉乳)	食塩相当量 2.6 g	
2月	(ごはん)		米 強化米	エネルギー 682 kca	チャプチェは韓国の伝統的なおかずで、野菜やきのこ、牛肉などを春雨と一緒に炒めたものです。今回は豚肉を使ったチャプチェをごはんにのせて丼にしました。	11月	ごはん		米 強化米	エネルギー 634 kca	とびうおは羽のような大きな胸ビレを持ち、魚でありながら水上を飛び姿が印象的な魚です。脂が少なく臭いが少ないのが特徴です。フライにして食べてもさっぱり食べられます。
	チャプチェ丼		豚肉 玉ねぎ 春雨 ぶなしめじ たら 人参 濃口しょうゆ 油 中華スープ みりん にんにく 砂糖 ごま油	たんぱく質 22.9 g			青魚 トビウオフライ(とびうお パン粉 小麦粉) 中濃ソース 油	たんぱく質 22.2 g			
	たけのこしゅうまい		たけのこしゅうまい(キャベツ たけのこ パン粉 たらすり身 大豆でん粉 砂糖 小麦粉)	脂 質 15.5 g			ブロッコリー まぐろ(缶詰) ノエックドレッシング【卵・乳なし】 きゅうり 人参 塩 こしょう	脂 質 24.8 g			
	コーンとたまごのスープ		卵 とうもろこし チンゲン菜 ねぎ 鶏ガラだし 淡口しょうゆ 片栗粉 中華スープ 酒 しいたけ 濃口しょうゆ 塩 こしょう	カルシウム 578 mg			玉ねぎ 人参 みそ えのきたけ 油揚げ【大豆】 かつおだし	カルシウム 273 mg			
	牛乳 / たまごボーロ		牛乳 / たまごボーロ(じゃがいもでん粉 砂糖 卵 脱脂粉乳)	食塩相当量 1.8 g			牛乳		牛乳	食塩相当量 2.0 g	
3月	ごはん / すこやかふりかけ	青魚	米 強化米 / すこやかふりかけ(砂糖 鰹節 抹茶 シイタケエキス のり)	エネルギー 631 kca	ふくらぎは出世魚であるブリの幼魚です。およそ30cm~40cmのもので、ふくらぎは10月ごろが最盛期なので、給食では、たくさん獲れた時に冷凍保存したものを使っています。	12月	(麦飯)		米 強化米 大麦	エネルギー 666 kca	グリーンピースは一年中、冷凍で出回っていますが、旬は春~初夏です。えんどう豆の成長しきっていない豆をさやごと食べると「さやえんどう」、熟する前の柔らかい内にさやから外して食べるのが「グリーンピース」です。
	ふくらぎの照り焼き	青魚	ふくらぎ 酒 砂糖 濃口しょうゆ みりん	たんぱく質 27.1 g			ハヤシライス	たんぱく質 20.1 g			
	ささみサラダ		キャベツ きゅうり 鶏肉 ノエックドレッシング【卵・乳なし】 人参 レモン果汁	脂 質 21.0 g			フルーツポンチ	脂 質 18.0 g			
	豆腐のすまし汁		木綿豆腐 人参 えのきたけ ねぎ 淡口しょうゆ しいたけ かつおだし 酒 昆布だし みりん 塩 顆粒かつおだし	カルシウム 294 mg			牛乳	カルシウム 260 mg			
	牛乳		牛乳	食塩相当量 2.1 g			牛乳		牛乳	食塩相当量 2.4 g	
4月	ごはん		米 強化米	エネルギー 643 kca	なすにはカリウムが豊富で、余分な塩分や水分を体外に排出する効果があるといわれています。これにより、高血圧の予防やむくみを解消してくれます。また、夏バテ症状の予防や緩和の働きもあります。	16日	(ごはん)		米 強化米	エネルギー 622 kca	ヨーグルトの栄養面でのメリットは、牛乳の栄養をそのまま引き継ぎながら、発酵によって消化吸収しやすくなっていることです。
	焼きギョウザ		ギョウザ(キャベツ 豚肉 鶏肉 生姜 ニラ 小麦粉 大豆粉)	たんぱく質 21.4 g			肉みそ丼	たんぱく質 23.3 g			
	中華サラダ		もやし キャベツ きゅうり ロースハム【乳・卵なし】 酢 濃口しょうゆ 砂糖 ごま ごま油 淡口しょうゆ 中華スープ	脂 質 21.9 g			貝だくさんスープ	脂 質 16.5 g			
	マーボーなす		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 トウバンジャン	カルシウム 348 mg			ヨーグルト	カルシウム 415 mg			
	牛乳		牛乳	食塩相当量 3.4 g			牛乳		牛乳	食塩相当量 2.2 g	
5月	麦飯		米 強化米 大麦	エネルギー 666 kca	7月7日は七夕です。そこで、今日は七夕献立になっています。星がたのロケット、天の川にちなんだ春雨サラダ、デザートも七夕ゼリーです。	17日	ごはん(減)		米 強化米	エネルギー 672 kca	給食のうどんは、おつゆ茶碗に入っているので、量は少ないです。しかし、ごはんとうどんの組み合わせなので、ごはんの量はいつもより少なめになっています。
	星のロケット		星のロケット(じゃがいも 玉ねぎ 鶏肉 豚肉 砂糖 パン粉 食物油脂) 油	たんぱく質 18.1 g			野菜春巻き	たんぱく質 19.5 g			
	春雨とチーズのサラダ		キャベツ 春雨 錦糸卵(卵 でん粉 砂糖 油) ノエックドレッシング【卵・乳なし】 チーズ【乳】 人参 きゅうり こしょう	脂 質 21.9 g			ほうれん草のおかか和え	脂 質 24.9 g			
	肉団子スープ		もやし 肉団子(鶏肉 豚肉 玉ねぎ 生姜 パン粉 プルーン 魚介エキス) 小松菜 人参 コンソメ 淡口しょうゆ 塩 こしょう	カルシウム 384 mg			たまごあんかけうどん	カルシウム 281 mg			
	牛乳 / 七夕ゼリー		牛乳 / 七夕デザート(砂糖 プルヘ'リ' レモンミカン 寒天)	食塩相当量 2.7 g			牛乳		牛乳	食塩相当量 2.3 g	
8月	ごはん / 昆布と抹茶ふりかけ		米 強化米 / 昆布と抹茶ふりかけ(煎り米 昆布 でん粉 砂糖 塩 のり 抹茶)	エネルギー 629 kca	切干大根は栄養もうま味もギュッとつまんだ食材です。生の大根のおよそ15倍の栄養があります。干して水分を飛ばしているため、美味しい味付けをよく吸ってくれます。	18日	ナン		ナン(小麦粉 バター 牛乳 塩)	エネルギー 671 kca	普通冷やすと甘みは感じにくいのですが、みかんは冷凍すると甘くなります。みかんの糖分である果糖には、冷やすと甘みが増す性質があるため、酸味が強めのみかんでも、冷凍すると甘く感じます。
	オムレツ ケチャップ		プレーンオムレツ(卵 油 でん粉) トマトケチャップ	たんぱく質 19.3 g			ドライカレー	たんぱく質 22.0 g			
	切干大根のそぼろ炒め		豚肉 人参 切干大根 油 濃口しょうゆ 枝豆 砂糖 酒 みりん しいたけ	脂 質 23.6 g			マカロニサラダ	脂 質 30.7 g			
	オニオンスープ		玉ねぎ 人参 ベーコン【乳・卵なし】 えのきたけ 小松菜 鶏ガラだし 淡口しょうゆ 油 大豆バター(豆乳 大豆粉) コンソメ 白ワイン 濃口しょうゆ 塩 こしょう	カルシウム 577 mg			たまごボーロ	カルシウム 553 mg			
	牛乳		牛乳	食塩相当量 2.2 g			牛乳		牛乳	食塩相当量 3.9 g	
9月	ごはん		米 強化米	エネルギー 627 kca	ゴーヤの苦み成分には、胃腸の粘膜を保護したり、胃腸を刺激して食欲を増進させたりする作用があるとされ、この作用が夏バテによいと言われています。	19日	(麦飯)		米 強化米 大麦	エネルギー 675 kca	能登農業協同組合より奥能登2市2町の小中学生に能登牛を提供して頂きました。輪島市では能登牛を使った牛丼を給食で提供することになりました。
	ゴーヤチャンプルー		木綿豆腐 卵 豚肉 ゴーヤ 人参 油 ごま油 中華スープ(乳・卵なし) 淡口しょうゆ 酒 濃口しょうゆ 酒 塩 こしょう	たんぱく質 23.2 g			能登牛丼	たんぱく質 27.2 g			
	コーンシュウマイ		コーンシュウマイ(とうもろこし 玉ねぎ すり身 テンパン 豆腐 パン粉 小麦粉)	脂 質 18.5 g			フレンチサラダ	脂 質 18.4 g			
	じゃがいものみそ汁		じゃがいも ねぎ みそ かつおだし わかめ	カルシウム 352 mg			みそ汁	カルシウム 291 mg			
	牛乳 / マスカットゼリー		牛乳 / マスカットゼリー(マスカット果汁 砂糖 水あめ)	食塩相当量 2.2 g			牛乳 / みかん		牛乳 / みかん	食塩相当量 2.5 g	