

平成 29 年 7 月 予定献立表

古河市立古河第一小学校



日	こんだてめい	エネルギー kcal	脂質 g	おもなざいりょうめい		
				おもにからだをつくるものとなる	おもにエネルギーのもとになる	おもにからだのちょうしをととのえるものとなる
3 (月)	ごはん 牛乳 ぶたにくのしおだれやき ヤングコーンサラダ そうめんスープ	659	24.3 2.7	牛乳 ぶたにく わかめ	ごはん そうめん あぶら さとう とうもろこし	にんじん おくら しめじ ねぎ キャベツ ヤングコーン
4 (火)	いなかうどん(ソフトめん いなかじる) 牛乳 ちくわのごまあげ かぼちゃのてんぷら ヨーグルトあえ	678	18.7 2.6	牛乳 ぶたにく ちくわ ヨーグルト なまクリーム	ソフトめん てんぷらこ さとう あぶら ごま	にんじん かぼちゃ キャベツ ねぎ しいたけ みかん パイ ナップル もも ナタデココ
5 (水)	ごはん 牛乳 とりにくのマーマレードやき ひじきとだいたいのいそに じゃがいものみそしる	658	19.2 2.5	牛乳 とうふ とりにく だいた さつまあげ わかめ ひじき	ごはん じゃがいも さとう あぶら	にんじん ねぎ たまねぎ オレンジ
6 (木)	ごはん 牛乳 にこみハンバーグ もやしのサラダ カントリースープ	651	21.3 2.6	牛乳 ベーコン とりにく ぶたにく だいた ぎゅうにく たまご	ごはん とうもろこし さとう あぶら パンこ	にんじん たまねぎ キャベツ マッシュルーム もやし たま ねぎ りんご
7 (金)	ツナサンド(しょくパン ツナマヨネーズあえ) 牛乳 ほしのポテト2 3年より3 トマトあじスープスパ	683	34.7 3.0	牛乳 ベーコン ツナ	しょくパン スパゲティー じゃ がいも とうもろこし あぶら マヨネーズ	トマト アスパラガス たまね ぎ エリンギ きゅうり
七夕 きれいな星が見えるといいですね！						
10 (月)	ピピンバ(ごはん そぼろ ナムル) 牛乳 ビーフンスープ フルーツアンニン	625	13.5 2.0	牛乳 とりにく えび ぶたにく だいた	ごはん ビーフン さとう あぶら ごま	にんじん チンゲンサイ ほう れんそう たまねぎ しいたけ ねぎ しょうが もやし もも パイナップル
11 (火)	ちゃんぽんふううどん(ソフトめん チャンポンじる) 牛乳 ぼうぎょうざ いんげんとごぼうのサラダ	663	20.9 3.0	牛乳 ぶたにく とりにく えび なると たまご	ソフトめん でんぷん あぶら ごま はるさめ さとう こむぎこ	にんじん いんげん もやし はくさい ねぎ しょうが ごぼう キャベツ たまねぎ にら
12 (水)	ごはん 牛乳 ほうれんそうメンチ(ソース) わかめサラダ かぼちゃのみそしる	642	19.3 2.4	牛乳 あぶらあげ とりにく だいた わかめ	ごはん とうもろこし さとう あぶら こむぎこ パンこ	かぼちゃ にんじん ねぎ きゅうり キャベツ たまねぎ ほうれんそう
13 (木)	ごはん 牛乳 さけのしおやき マーポーなす にらたまスープ	604	16.8 2.7	牛乳 たまご ぶたにく さけ	ごはん でんぷん さとう あぶら	にら にんじん しめじ なす たまねぎ しょうが ねぎ
14 (金)	こくとうパン 牛乳 ポテトのチーズやき ミートボールスープ れいとうみかん	615	21.9 2.7	牛乳 ベーコン チーズ とり にく ぶたにく	パン さとう じゃがいも とう もろこし ごま マーガリン パンこ	にんじん ねぎ キャベツ たけのこ たまねぎ みかん
18 (火)	サラダうどん(ソフトめん サラダうどんのぐ めんつゆ) 牛乳 しろみざかな たつたあげ かぼちゃのふくめに	599	14.5 3.5	牛乳 しろみざかな わかめ	ソフトめん とうもろこし でんぷん さとう あぶら	にんじん かぼちゃ きゅうり もやし しょうが
19 (水)	なつやさいカレー(むぎごはん なつやさいカレー) オムレツ きゅうりのつけもの ヨーグルトいりょう	646	13 2.7	ヨーグルトいりょう とりにく たまご	ごはん むぎ じゃがいも あぶら でんぷん さとう	にんじん パプリカ トマト えだまめ たまねぎ なす しょうが りんご きゅうり
20 (木)	ごはん 牛乳 とりにくのレモンに キャベツのおかかあえ だいこんのみそしる	705	24.8 2.5	牛乳 あつあげ とりにく かつおぶし	ごはん でんぷん さとう あぶら	にんじん だいこん ねぎ レモン キャベツ
かぼちゃやなす、きゅうり、ピーマンなどの旬の野菜は古河市でとれたものを使う予定です。						
給食回数 13 回 平均		647	20.2 2.7	都合により献立の内容を変更することがあります。 使用量の少ない食品は、材料名を記載していません。詳細な内容が必要な場合は、お問 い合わせください。		

野菜を食べよう！ 7月の献立紹介

ビーフンスープ(一人分)

<材料>		<調味料>	
ビーフン	3g	オイスターソース	1.6g
とりにく	6g	しょうゆ	1.6g
えび	8g	酒	1.6g
たまねぎ	16g	中華スープ	1g
にんじん	8g	塩・こしょう	適宜
チンゲンサイ	8g	ごま油	少々
しいたけ	5g		
ねぎ	5g		

薄くスライス 1センチカット スライス 1小口切り

<作り方>
1 肉、えび、野菜を炒め煮る。
2 ビーフンをいれちよいど良い硬さになつたら、調味する。
*ごま油は、炒める時に使用しても良いですが、最後に入れると風味がまします

ポテトのチーズ焼き(一人分)

<材料>		<作り方>	
じゃが芋	50g	1	じゃが芋を柔らかくなるまで蒸す。
ベーコン	10g	2	ベーコン、玉ねぎをマーガリンで炒め、コーンを加える。
たまねぎ	6g	3	2にじゃが芋を加え、あらかじめ沸かしておいた牛乳を混ぜ、調味する。
コーン	3g	4	カップによそりチーズをのせて焼く。

<調味料>
マーガリン 1g
塩 0.3g
こしょう 少々
牛乳 10g
ピザ用チーズ 6g
アルミカップ

* 少し手間のかかるチーズ焼を紹介しました。夏休みに、おうちの方と一緒に給食のメニューを作ってみてはいかがですか？
夏休み中の食事でも、たくさん野菜を食べて暑い夏を元気にのりきりましょう！