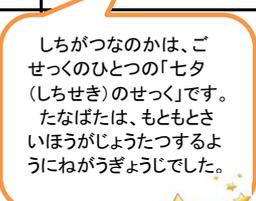


がつ きゅうしよく こんだてひょう  
7月給食献立表

令和元年7月 給食回数 全13回

十四山西部小学校

曜日	こんだてめい		おもに体をつくる もとなるもの(あかい)	おもに体のちょうしをととのえる もとなるもの(みどり)	おもにエネルギーの もとなるもの(きいろ)	びこう
1月	ごはん	チンジャオロースー ちゅうかスープ はっこうにゅう	牛乳 ぎゅうにく わかめ やきふた とうふ はっこうにゅう	パブリカ <b>ピーマン</b> たけのこ しょうが キャベツ にんじん えのきたけ きくらげ ねぎ	こめ でんぷん さとう あぶら	 <p>こんげつのピーマンは、じゅうしやまちくでつくられている「ジャンボピーマン」です。</p>
2火	ごはん	カツどん だいこんのみそしる わらびもち	牛乳 トンカツ たまご わかめ とうふ あぶらあげ みそ	たまねぎ <b>みつば</b> にんじん だいこん えのきたけ ねぎ	こめ あぶら さとう わらびもち	
3水	ごはん	ドライカレー ポトフ ぎゅうにゅうかんてん	牛乳 ぶたにく ウイナー 牛乳	たまねぎ にんにく にんじん マッシュルーム しめじ キャベツ とうもろこし ブロッコリー もも	こめ こむぎこ あぶら じゃがいも ゼリーのもと さとう	
4木	ごはん	さばのぎんがみやき キャベツとちんげんさいの あますあえ かきたまじる ひとくちぶどうゼリー	牛乳 さばのぎんがみやき たまご かまぼこ とうふ	キャベツ ちんげんさい にんじん えのきたけ はくさい <b>みつば</b>	こめ さとう でんぷん ひとくちぶどうゼリー	
5金	ちゅうかめん 牛	しょうゆラーメン ほしがたコロッケ きゅうりのかおりづけ たなばたタルト	牛乳 ぶたにく うすらたまご かまぼこ	たけのこ もやし にんじん ねぎ きゅうり	ちゅうかめん ほしがたコロッケ あぶら こま たなばたタルト	「たなばたこんだて」
8月	ごはん	いわしのうめに マカロニサラダ けんちんじる ふじさんゼリー	牛乳 いわしのうめに とうふ とりにく	とうもろこし きゅうり だいこん ごぼう えのきたけ ねぎ	こめ マカロニ マヨネーズ こんやく ふじさんゼリー	 <p>しちがつなのかは、ごせつくのひとつの「七ツ(しちせき)のせつ」です。たなばたは、もともとさいほうがじょうたつするようにながうぎょうじでした。</p>
9火	ごはん	はっほうさい あげきょうざ あいちのいちごゼリーボンチ	牛乳 ぶたにく いか うすらたまご きょうざ	はくさい ちんげんさい もやし にんじん ヤングコーン しいたけ パイナップル りんご	こめ あぶら さとう でんぷん いちごゼリー	
10水	ソー 牛	セルフホットドック (フランクフルト ・やさしいソテー ・ケチャップ) コーンたまごスープ れいとうみかん	牛乳 フランクフルト ベーコン たまご	キャベツ にんじん たまねぎ とうもろこし マッシュルーム ほうれんそう みかん	サンドイッチロールパン あぶら でんぷん	
11木	ごはん	ハヤシライス こまつなのさっぱりサラダ てづくりハバロア	牛乳 ぶたにく 牛乳	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト こまつな キャベツ とうもろこし レモン	こめ じゃがいも あぶら さとう ハバロアのもと	
12金	ごはん	なごやふうからあげ きりぼしだいこんのいために やどみなすのめしどる	牛乳 とりにく はんぺん わかめ とうふ あぶらあげ みそ	しょうが きりぼしだいこん にんじん さやいんげん <b>なす</b> えのきたけ ねぎ	こめ でんぷん あぶら さとう こま	「あいちのこんだて」
16火	ごはん	ゴーヤチャンプルー アーサーじる てづくりパインケーキ	牛乳 ぶたにく たまご とうふ みそ とうにゅう	ゴーヤ もやし あおさにんじん えのきたけ たまねぎ ねぎ パイナップル	こめ あぶら ホットケーキのもと さとう パター	 <p>きょうどりょうり こんだて 『おきなわけん』</p>
17水	ごはん	だいずとまぐろの マリアナソースあえ ごまあえ とうがんにじる	牛乳 まぐろ だいず とりにく かまぼこ あぶらあげ	しょうが こまつな もやし <b>とうがん</b> しいたけ にんじん ねぎ	こめ でんぷん あぶら さとう ごま	『おはし チャレンジデー』
18木	むぎごはん 牛	なつやさいかレー ツナサラダ セレクトデザート ①アイスクリーム ②ぶどうシャーベット	牛乳 ぶたにく ツナ ①アイスクリーム	かぼちゃ <b>なす</b> スッキーニ たまねぎ <b>トマト</b> にんにく キャベツ ほうれんそう とうもろこし	こめ むぎ あぶら さとう ②ぶどうシャーベット	セレクトきゅうしよく

※太字は弥富野菜です。

※献立は都合により変更する場合があります。

(今月の平均栄養価) エネルギー653kcal、たんぱく質16%、脂質29.2% ※小学校中学年を基準としています。

給食レシピ ♪ 大豆とまぐろのマリアナソース和え

7月17日(水)の大豆を箸で上手につまむ練習ができる献立です。まぐろのマリアナソース和えは給食の人気メニューです!!



材料:  
 まぐろ.....200g ☆ケチャップ.....小さじ2  
 ★しょうが(しぼり汁)・・小さじ1/2 ☆ウスターソース・・小さじ2強  
 ★こいくちしょうゆ.....小さじ1 ☆砂糖.....小さじ4  
 ★酒.....小さじ1  
 水煮大豆.....50g  
 でん粉.....適量  
 揚げ油.....適量

作り方:

- ① まぐろは1.5cm角に切る。
- ② ①のまぐろを★のしょうがのしぼり汁、こいくちしょうゆ、酒で下味をつける。(10分くらいおく)
- ③ 水気を切り、でん粉をまぶして油で揚げる。
- ④ 水煮大豆にでん粉をうすくまぶして油で揚げる。
- ⑤ ☆のケチャップ、ウスターソース、砂糖を加熱し、ソースを作る。
- ⑥ ③と④と⑤を混ぜ合わせる。



【お知らせ】7月21日(日)は、参議院議員通常選挙です。(弥富市選挙管理委員会・弥富市明るい選挙推進協議会)