

日曜	こんだて			おもなざいりょうはたらき			エネルギー kcal	たんぱく質 g
	しゅしょく	のみもの	おかず	からだをつくるもと(あか)	からだをうごかすもと(き)	からだのちようしをととのえる(みどり)	たんぱく質 g	エネルギー kcal
1水	ロールパン		ホキのチーズやき ひよこまめのスープ フルーツあえ	ぎゅうにゅう ホキ チーズ ひよこまめ ベーコン とりにく	パン じゃがいも あぶら	パセリ にんじん たまねぎ こまつな パインかん おうとうかん はくとうかん みかんかじゅう	601	21.0
							28.6	2.7
2木	ごまごはん		かきたまじる にくじゃがのカレーに	ぎゅうにゅう とうふ たまご ぶたにく	こめ むぎ ごま でんぶん じゃがいも こんにやく あぶら さとう	にんじん こまつな たまねぎ グリーンピース しいたけ	591	18.1
							23.0	2.6
3金	なすとトマトの スパゲティ		やさしいため えだまめパン アーモンド	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン チーズ ハム	スパゲッティ あぶら ケーキようこむぎこ アーモンド	たまねぎ トマト にんにく なす パセリ キャベツ もやし にんじん えだまめ	648	26.6
							23.8	2.4
6月	いたくごはん		あかうおのたつたあげ そうめんじる きゅうりのおかかあえ	ぎゅうにゅう あかうお とりにく かつおぶし うずらたまご わかめ	こめ こめこ でんぶん あぶら そうめん	しょうが にんじん しいたけ こまつな きゅうり	609	18.8
							25.1	2.4
7火	ナン		なつやさいのカレー ごまドレッシングサラダ れいとうみかん	ぎゅうにゅう ぶたにく だっしふんにゅう ハム	ナン あぶら こむぎこ マーガリン ごま	かぼちゃ にんじん トマト たまねぎ なす コーンかん さやいんげん しょうが にんにく アップルソース キャベツ きゅうり みかん	600	22.9
							23.5	3.0
8水	なすいり しせんどうぶどん		ビーフンスープ とうもろこし	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ とりにく	こめ あぶら さとう でんぶん ビーフン	なす たまねぎ にんじん しょうが にんにく チンゲンサイ もやし こまつな たけのこ ながねぎ しいたけ とうもろこし	606	16.1
							24.9	2.1
9木	くろパン		ペイクトポテト キャベツとまめのスープ もやしのソテー	ぎゅうにゅう ぶたにく いんげんまめ ベーコン	パン じゃがいも マーガリン あぶら	キャベツ たまねぎ にんにく パセリ もやし	608	22.4
							21.8	2.4
10金	にくみそひじきどん		すましじる こだますいか	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき みそ うずらたまご とうふ	こめ あぶら さとう でんぶん	たまねぎ にんじん しょうが こまつな えのきたけ すいか	612	17.7
							25.0	2.5
13月	とうもろこしごはん		ししゃものなんばんづけ とんじる きゅうりのごまあえ	ぎゅうにゅう ししゃも ぶたにく とうふ みそ	こめ こめこ でんぶん あぶら さとう ごま じゃがいも こんにやく	コーンかん たかのつめ ながねぎ にんじん きゅうり	602	21.6
							22.6	3.0
14火	コッペパン		しいらのからあげ トマトとたまごのスープ いちごジャム	ぎゅうにゅう しいら ベーコン たまご	パン こめこ でんぶん あぶら	たまねぎ トマト パセリ いちごジャム	640	26.8
							31.4	2.5
15水	にんじんピラフ		みかんジュース タンドリーチキン やさいスープ りんごシャーベット	ハム とりにく ヨーグルト ぶたにく ベーコン	こめ あぶら バター さとう	にんじん たまねぎ パセリ しょうが にんにく レタス キャベツ	600	13.0
							18.8	2.6

中学年1人1食あたり エネルギー611kcal たんぱく質24.4g 脂質20.5g 食塩相当量2.5g

※材料購入等の関係で献立が変更されることもあります。

7月6日 七夕献立



七夕は7月7日の夜、天の川の両岸にいる、わし座の彦星と、こと座の織姫が一年に一度会うという伝説から生まれた星祭りです。そうめんは、星空にかがやく天の川に似ているため、七夕の日に食べておそなえます。もともとは、そうめんかわりに「さくべい」という小麦粉のお菓子をそなえていました。「さくべい」は小麦粉を練って、縄のように編みこんだ形です。中国の昔話に登場するお菓子です。七夕の日に食べると病気にかかりにくくなるという言い伝えがあります。



給食レシピ 「トマトとたまごのスープ」 14日(火)提供予定

<材料 4人分>

鶏卵	100g (M2個)	ベーコン	12g	こしょう	少々	鶏ガラスープ	500cc
トマト	80g(小1個)	パセリ	少々	しょうゆ	4g(小さじ2/3)	☆ 給食は鶏ガラでスープをとり	
玉ねぎ	120g(中1個)	塩	3.5g(小さじ1/2)	片栗粉	4g(小さじ1/2)	ますが、スープの素を使用する場合は、塩の量を調整してください。	

<作り方>

- ① トマトは湯むきし、種を除いて角切りにする。玉ねぎはうす切り、ベーコンは短冊切り、パセリはみじん切りにする。
- ② 鍋にベーコンを入れて炒める。玉ねぎ、スープを入れて煮る。塩、こしょう、しょうゆで調味し酸味が飛ぶくらい火を通す。
- ③ 水溶性片栗粉を入れる。ひと煮立ちさせたら溶いた卵を流し入れ、パセリを加えて仕上げる。

