

7月




こんだてひょう



東久留米市立第三小学校

日	こんだて 献立名	牛乳	エネルギーのもとになる食品 しよくひん	からだ 体をつくるもとになる食品 しよくひん	からだ ちょうし ととの 体の調子を整える食品 しよくひん	こんだて 献立メモ
1月	ごはん		七分づき米			高野豆腐のもちもち煮は、高野豆腐にでん粉をつけて油で揚げてからじゃがいもや肉と一緒に煮ます。油で揚げた高野豆腐がもちもちした食感の煮物です。
	手作りふりかけ			ひじき,ちりめんじゃこ	ゆかり粉	
	高野豆腐のもちもち煮		サラダ油,こんにやく,じゃがいも,三温糖,でん粉,油	鶏肉,厚けずり節,凍り豆腐	たまねぎ,にんじん,いんげん	
	青菜のごまあえ		白すりごま,練りゴマ,三温糖		ほうれんそう,にんじん,もやし	
2火	キャロットピラフ		七分づき米,バター	ベーコン	にんじん,たまねぎ	魚のサルサソースは、ピリッと辛いトマトベースのソースを作り揚げたサメにからめます。
	魚のサルサソースがらめ		でん粉,油,砂糖	もうかさめ	たまねぎ,にんにく,トマト,ピーマン	
	ABCパスタスープ		A B C パスタ	鶏肉,レンズまめ	たまねぎ,キャベツ,こまつな,にんじん	
	果物 (オレンジ)				オレンジ	
3水	チャーハン		七分づき米,サラダ油,ごま油	焼き豚,液卵	ながねぎ,にんじん,グリーンピース	もずくは、わかめや昆布と同じ海草の仲間です。もずくには、お腹の調子を整えてくれる働きがある食物せんいが多く含まれています。
	きびなごの唐揚げ		でん粉,油	きびなご		
	もずくスープ			もずく,鶏肉,豆腐,厚けずり節	たまねぎ,えのきたけ,たけのこ,にんじん,万能ねぎ	
	バリバリポテトナッツサラダ		じゃがいも,油,アーモンド,サラダ油,砂糖		キャベツ,きゅうり,ほうれんそう,にんじん,たまねぎ	
4木	たなばたひやしうどん		うどん,砂糖	油揚げ,鶏肉,星型なると,厚けずり節	きゅうり,干し椎茸,ながねぎ	七夕には少し早いですが給食では七夕メニューです。星形のものが入っています。
	ちくわの磯辺揚げ		小麦粉,油	焼き竹輪,あおりの粉		
	大根のツナ和え		サラダ油	ツナ	だいこん,キャベツ,にんじん,たまねぎ	
5金	コーンライス		七分づき米,オリーブ油		とうもろこし	タンドリーポテトチキン、カレー粉などの香辛料で作った調味液に鶏肉とじゃが芋を漬けて焼きます。香ばしい香りが食欲をそそります。
	タンドリーポテトチキン		米粉,じゃがいも	鶏肉	たまねぎ,にんにく,しょうが	
	枝豆チャウダー		サラダ油,コーンスターチ,バター	鶏肉,白いんげんまめ,調理用牛乳	たまねぎ,にんじん,むき枝豆	
	果物 (冷凍みかん)				冷凍みかん	
8月	鶏飯		七分づき米,サラダ油,砂糖	鶏肉,たまご	しょうが,干し椎茸,にんじん,ながねぎ,万能ねぎ	鶏飯は、鹿児島県の郷土料理です。ご飯の上に鶏肉や卵などをのせ、だしをかけて食べる料理です。
	ししゃものバリバリ揚げ		でん粉,春巻きの皮,油	ししゃも,焼きのり		
	じゃがいもの金平		じゃがいも,油,サラダ油,糸こんにやく,砂糖,白いりごま		にんじん,ごぼう	
9火	きなこあげパン		ねじりパン,油,砂糖	きな粉		人気の揚げパンです。今月はきなこ揚げパンが登場します。
	お手軽ワタンスープ		ワタンの皮,ごま油	豚かた小間	ながねぎ,にら,たけのこ,キャベツ,にんじん,きくらげ,こまつな	
	春雨ナッツサラダ		春雨,ごま油,サラダ油,アーモンド	ツナレトルト	にんじん,こまつな,きゅうり	
10水	夏野菜カレー		七分づき米,押麦,きび,サラダ油,じゃがいも,油,小麦粉	豚肉,白いんげんまめ	しょうが,にんにく,かぼちゃ,トマト,にんじん,たまねぎ,ピーマン,なす,フルーツチャツネ	夏野菜カレーは、夏が旬のなすやトマトなどを入れたカレーです。
	ゆでとうもろこし				とうもろこし	
	つるりんゼリーポンチ		こんにやくゼリー (りんご),オレンジゼリー		りんご,みかん (缶),もも (缶)	
11木	ご飯		七分づき米			暑い時期は、冷凍の果物が冷たくておいしいですね。7月は、冷凍パイ、冷凍みかん、冷凍桃を出します。
	生揚げのキムチン焼き		サラダ油,三温糖,ごま油,でん粉	生揚げ,コチュジャン,チーズ	たまねぎ,キャベツ,にら,ほんしめじ,しょうが,にんじん,白菜キムチ,にんにく,えのきたけ	
	中華風卵とコーンのスープ		ごま油,でん粉	鶏肉,たまご	コーン,ながねぎ,たけのこ,にんじん	
	果物 (冷凍パイ)				冷凍パイナップル	
12金	ご飯		七分づき米			鮭の南蛮漬は、暑い季節にぴったりのメニューです。酢が入った南蛮だれを揚げた鮭にかけて食べます。
	たくあんのごま炒め		サラダ油,白いりごま		たくあん	
	オレンジジュース				オレンジジュース	
	鮭の南蛮漬		でん粉,油,三温糖	さけ,	たまねぎ,にんじん	
	豚汁		サラダ油,じゃがいも,こんにやく	豚肉,豆腐,白みそ,赤みそ,厚けずり節	にんじん,だいこん,ながねぎ	

16 火	タコライス	七分づき米, サラダ油, ワンタンの皮, 油	豚肉, チーズ	にんにく, たまねぎ, ピーマン, キャベツ	タコライスはミートの入ったご飯に茹でキャベツ・チーズ・ワンタンの皮をトッピングして食べます。
	ポテトニョッキフライ	ポテトニョッキ (たまご)			
	野菜スープ		豚肉, 豆腐, レンズまめ	たまねぎ, ほうれんそう, にんじん, コーン	
	サイダーゼリー	砂糖	アガー	みかん缶	
17 水	わかめご飯	七分づき米, 白いりごま	わかめ		人気のジャンボきょうざは、豚肉やキャベツなどをよく捏ね、大きなきょうざの皮に具を包んで、油で揚げます。給食室では1080人分の餃子を調理員さんが1つ1つ丁寧に包みます。お楽しみに。
	ジャンボきょうざ	でん粉, ごま油, きょうざの皮, 油	豚肉	キャベツ, にら, ながねぎ, 干し椎茸, しょうが, にんにく	
	酸辛湯	でん粉, ごま油	鶏肉, 豆腐, たまご	たまねぎ, きくらげ, たけのこ	
	果物 (冷凍みかん)			冷凍みかん 	
18 木	ひつまぶしどん	七分づき米, 砂糖	国産うなぎ	いんげん	今年の土用の丑の日は、7月24日です。昔から日本では、暑さを乗り切るために土用の丑の日とうなぎを食べる習慣があります。
	冬瓜汁	でん粉	豆腐, 鶏肉, 厚けずり節	とうがん, にんじん, たけのこ, えのきたけ	
	こんにゃく和え	サラダこんにゃく, サラダ油, 砂糖	ツナ	きゅうり, キャベツ, にんじん, たまねぎ	
	シャーベット (ぶどう味)	シャーベット			



給食おすすめレシピ

献立名/食品名	内容量 g	8枚分量 単位	切り方	調理方法等
【揚げきょうざ】				
豚ひき肉	60.00	g		①野菜はみじん切りし、塩をして水をよく切る。
キャベツ	80.00	g	みじん切り	
にら	20.00	g	みじん切り	②豚肉から、ごま油までの全ての材
ながねぎ	12.00	g	みじん切り	料を混ぜ合わせて、よくこねでん粉は、まとまり具合を見て加える。
干し椎茸	2.00	g	みじん切り	
しょうが	2.00	g	みじん切り	③餃子の皮に②を包んで、油で揚げ
にんにく	2.00	g	みじん切り	る。
でん粉	5.00	g		170℃位できつね色になる程度揚げる。
塩	1.60	g		
こしょう	0.08	g		
しょうゆ	2.00	g		
酒	2.00	g		
ごま油	1.20	g		
きょうざの皮 (普通サイズ)	8.00	枚		
油		適量		
【酸辛湯】サンラータン				
鶏もも小間肉	20.00	g		①鶏ガラ・豚骨でスープをとる。(2~3時間)
★豆腐 (絹)	60.00	g	短冊切り	②①で、肉、野菜、豆腐を煮込む。
玉葱	80.00	g	1/2スライス	③調味し、でん粉でとろみをつける。
きくらげ(乾)	2.00	g		④溶き卵を入れて仕上げ。
たけのこ水煮	30.00	g	短冊切り	
★たまご	40.00	g		ご家庭では、豚骨・とりがらでスープをとるのは大変だと思いますので、鶏ガラスープの素などを使用して作ってください。
でん粉	10.00	g		
塩	3.20	g		
しょうゆ	4.00	g		酸味(酢)と辛味(ラー)は調整してください。
こしょう	0.08	g		
酒	4.00	g		
酢	12.80	g		
とりがら	32.00	g		
豚骨	16.00	g		
ラー油	0.20	g		
ごま油	2.00	g		
水	380.00	g		

【3・4年生】	国の基準	今月の平均
エネルギー(kcal)	650	597
たんぱく質(g)	18~32	23.5

※食材の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。
又、栄養量は中学年(3・4年生)を基準にしています。

※サラダ等の野菜はすべて加熱し、ドレッシングは教室であえます。

※今月の引き落としは7月10日(水)になります。
前日までに、口座残高をご確認ください。

食欲がないときは?

香辛料や香辛・香味野菜を利用しましょう。特有の香りやピリツとした辛さで食欲を刺激してくれます。



夏の疲れを回復するには?

糖質をエネルギーに変えるために必要な「ビタミンB1」を食事に取り入れましょう。ビタミンB1は、にんにく、ねぎ、にらなどに含まれる香り成分「アリシン」と一緒にとることで、体へ吸収されやすくなります。



夏バテを防ぐ食生活 4つのポイント


朝・昼・夕の3食を欠かさず食べる

特に朝ごはんは重要です。早寝・早起きの規則正しい生活を心がけましょう。




旬の野菜や果物を食べる

強い紫外線から肌を守る“抗酸化作用”のあるビタミンや、汗で失われるミネラルを豊富に含みます。



冷たいものをとりすぎない

胃腸が冷えて食欲が落ちる原因になります。また、甘い清涼飲料水のとりすぎにも気をつけましょう。



おやつはガラガラ食べない

食事が食べられなくなるように、時間と量を考えましょう。



薬味たっぷりがおススメ!

きゅうしよくがないときもしっかりたべて、げんきにすごしましょう!

そうめん、そば、冷ややっこなど



★「クエン酸」や「酢酸」といった酸味成分も、食欲を増したり、疲れを回復したりする効果が期待できます。

お酢、梅干し、レモン

