

7月 こんだてよていひょう

2021年度 藤沢市立御所見小学校



日曜	こんだてめい	きいろの食べ物	あかの食べ物	みどりの食べ物	エネルギー (kcal)
		熱や力になる	血・肉・骨のもとになる	体の調子をととのえる	たんぱく質 (g)
1木	きなこトースト トマトのスーパゲッティ とうもろこし ギゅうにゅう	パン マーガリン さとう はちみつ あぶら スパゲッティ	きなこ ベーコン とりこ チーズ ぎゅうにゅう	にんにく セロリ ★たまねぎ にんにく トマト マッシュルーム パセリ ★とうもろこし	603 23.4 22.2 2.4
2金	ごはん さけのてりやき やさいのごまあえ みそしる ギゅうにゅう	こめ むぎ さとう ごま ★じゃがいも	さけ とうふ みそ ぎゅうにゅう	しょうが もやし ★あおな にんにく ごぼう だいこん こんにゃく ながねぎ	634 29.9 19.7 2.2
5月	ロールパン かぼちゃのグラタン キャベツとツナのいためもの れいとうみかん ギゅうにゅう	パン あぶら バター こむぎこ パンこ	ベーコン とうふ しょうが いんげん とうにゅう チーズ ツナ ぎゅうにゅう	たまねぎ マッシュルーム ★かぼちゃ パセリ にんにく キャベツ れいとうみかん	660 24.5 25.4 2.5
6火	ごはん ごましお ぶたにくとやさいのもの かきたまじる ギゅうにゅう	こめ むぎ あぶら ★じゃがいも さとう かたくりこ	ぶたにく ひじき とうふ たまご ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ ただのこ こんにゃく キャベツ さやえんどう ★あおな	586 22.4 16.0 2.4
7水	【セタこんだて】 てまぎもくすし えだまめ そうめんじる ギゅうにゅう	こめ さとう ごま あぶら ふ そうめん	とりこ あぶらあげ ちりめんじゃこ たまごのり ぎゅうにゅう	にんにく たけのこ かんぴょう ★えだまめ えのきだけ ★あおな しょうが	550 24.7 14.0 2.4
8木	セサミトースト クリームスーパゲッティ すいか ギゅうにゅう	パン マーガリン さとう ごま あぶら こむぎこ スパゲッティ なまクリーム	ベーコン とうふ とりこ あさり ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ コーン マッシュルーム パセリ すいか	649 24.1 24.1 2.5

日曜	こんだてめい	きいろの食べ物	あかの食べ物	みどりの食べ物	エネルギー (kcal)
		熱や力になる	血・肉・骨のもとになる	体の調子をととのえる	たんぱく質 (g)
9金	てんどん みそしる ぎゅうにゅう	こめ むぎ こむぎこ かたくりこ あぶら さとう	いか たまご だいず わかめ 湘南しらす みそ とうふ ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ とうがん えのきだけ	657 23.9 20.5 2.6
12月	サンドパン ポジョフリート フリホーレス キャベツとベーコンのスー ギゅうにゅう	パン かたくりこ こむぎこ あぶら オリーブオイル	とりこ ベーコン きんときまめ ぎゅうにゅう	しょうが にんにく たまねぎ にんにく キャベツ パセリ	646 28.7 29.6 2.6
13火	ごはん ししゃものひもの やさいとはるさめのいためもの みそしる ギゅうにゅう	こめ むぎ こまあぶら さとう はるさめ ごま ★じゃがいも	ししゃも ぶたにく みそ わかめ ぎゅうにゅう	にんにく ながねぎ にんにく たまねぎ ただのこ きくらげ ★さやいんげん	546 20.1 14.2 2.1
14水	チャーハン ちゅうかとうふスープ バナナ ギゅうにゅう	こめ むぎ こまあぶら あぶら はるさめ かたくりこ	ぶたにく えび たまご とうふ ぎゅうにゅう	しょうが ながねぎ グリーンピース にんにく ★たまねぎ はくさい もやし バナナ	603 23.4 17.4 2.4
15木	げんこつパン ぶたにくとあさりのアレンテージ まめとトマトのスー れいとうみかん ギゅうにゅう	パン オリーブオイル じゃがいも あぶら	ベーコン ぶたにく あさり とりこ チーズ だいず ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ あかピーマン パセリ しょうが コーン トマト れいとうみかん	613 27.6 19.8 2.6
16金	なつやすみのカレーライス きゅうりのかおりづけ のみものセレクト	こめ むぎ あぶら バター こむぎこ さとう ごまあぶら ごま	ぶたにく チーズ コービー いん りょう ぎゅうにゅう のヨーグルト	にんにく しょうが たまねぎ にんにく ★かぼちゃ ★なす ★さやいんげん トマト★ピーマン ★きゅうり	605 15.8 12.9 1.9

★印の野菜は、地域の生産者の方より御所見小に直接届けていただいている地産産を使用する予定です。

※材料の都合により、献立を変更する場合があります。

きゅうり

カリウムが多く、体のミネラルバランスをとるのに役立ち、利尿作用もあるとされます。

きざんだしを加えて「香りづけ」、
「夏野菜の酢豚」には乱切りにしてさ
とゆでて仕上げにいれます。

トマト

ビタミンC、カロテン、抗酸化作用のあるリコピンが豊富。うま味成分も多い野菜です。

湯むきしてスープに加えました。
きゅうりと同じく「夏野菜の酢豚」にも
湯むきトマトをたっぷり使いました。

なす

茄子の糖質がとて多く、炒めたり、揚げたりすることでエネルギーの補給に役立つ野菜です。

6月新メニュー「ムサカ」の具には
欠かせない食材でした。
今月の「夏野菜カレー」にも登場。

ピーマン

ビタミンCやカロテンが豊富。焼いた「赤ピーマン」はさらに栄養価になります。

「ジャンバラヤ」「ドライカレー」に
さいの目切りにして、使いました。
緑や赤でいろいろアップ!

かぼちゃ

栄養価が高く「秋の味覚野菜」ともよばれます。ビタミンA・C・Eが豊富です。

今月に「グラタン」「夏野菜カレー」の具
にたっぷり使います。地産産のかぼちゃ
の味が楽しみです!

えだまめ

豆と野菜の栄養を兼ねそなえています。緑豆の花畑に欠かせないビタミンBも豊富、甘いものをとりすぎてしまいがちな夏にピッタリです。

新年度旗の枝付きの枝豆を
全校のみんなで味わいます。

7月に続き、2020東京オリンピック・パラリンピック記念献立として世界の料理を紹介します。

◆ポルトガル: 南ヨーロッパ、イベリア半島の南西部にある共和国です。「豚肉とあさりのアレンテージョ」は、ポルトガル南部地方を代表する郷土料理です。◆エルサルバドル: 中央アメリカにある国で、世界遺産に登録されている遺跡があります。料理はトルティーヤ(別名タコス)が有名です。「ポジョフリート」は、フライドチキンで、中南米の人々は鶏肉が大好きです。「フリホーレス」は、炒めたニンニクやスパイスといんげん豆を煮込んだ塩味の煮豆です。ポジョフリートとフリホーレスをパンにはさんで食べよう!