

2023 7 からおだてよいひょう

7月のきゅうしよ(きゅうひょう) きゅうしよ(こんだて)もみながら 高砂小学校
 「なつのはしよ(せいかつ)(食生活)をかんがえよう」

日	メニュー	材料	単価	材料	単価	材料	単価	材料	単価
3月	(ホットラーメン) ジャージャーめん ガーリックポテト れいとうみかん 牛乳	ホットラーメン あぶら さとう・かたくりこ じゃがいも	674 27.9 20.0 2.2	ふたににく みそ ぎょう(にや)	ふたににく みそ ぎょう(にや)	ふたににく みそ ぎょう(にや)	ふたににく みそ ぎょう(にや)	ふたににく みそ ぎょう(にや)	ふたににく みそ ぎょう(にや)
4火	チャーハン ゴモクスープ ポルン 牛乳	こめ あぶら かたくりこ	532 22.0 16.9 2.3	ふたににく たまご たまご ぎょう(にや)	ふたににく たまご たまご ぎょう(にや)	ふたににく たまご たまご ぎょう(にや)	ふたににく たまご たまご ぎょう(にや)	ふたににく たまご たまご ぎょう(にや)	ふたににく たまご たまご ぎょう(にや)
5水	ごはん さけのみそやき 牛乳 やさしいごめえ もずく	こめ さけ ぎょう ごま	585 29.0 20.7 2.3	さけ みそ とりにく もずく ぎょう(にや)	さけ みそ とりにく もずく ぎょう(にや)	さけ みそ とりにく もずく ぎょう(にや)	さけ みそ とりにく もずく ぎょう(にや)	さけ みそ とりにく もずく ぎょう(にや)	さけ みそ とりにく もずく ぎょう(にや)
6木	ロールパン カレーシチュー すいか 牛乳	パン あぶら じゃがいも こむぎこ	626 24.9 26.2 2.3	ふたににく たまご たまご ぎょう(にや)	ふたににく たまご たまご ぎょう(にや)	ふたににく たまご たまご ぎょう(にや)	ふたににく たまご たまご ぎょう(にや)	ふたににく たまご たまご ぎょう(にや)	ふたににく たまご たまご ぎょう(にや)
7金	たまごもぐずし しょうゆまめ そうめんじる 牛乳	こめ あぶら ごま しょうゆ まめ めん	550 26.6 15.5 2.9	とりにく たまご あぶら ちりめん めん めん	とりにく たまご あぶら ちりめん めん めん	とりにく たまご あぶら ちりめん めん めん	とりにく たまご あぶら ちりめん めん めん	とりにく たまご あぶら ちりめん めん めん	とりにく たまご あぶら ちりめん めん めん
10月	ソースやきそば くろごとうケーキ れいとうみかん 牛乳	あぶら ごま ちりめん こむぎこ くろごとう	576 21.6 15.1 2.0	ふたににく たまご たまご ぎょう(にや)	ふたににく たまご たまご ぎょう(にや)	ふたににく たまご たまご ぎょう(にや)	ふたににく たまご たまご ぎょう(にや)	ふたににく たまご たまご ぎょう(にや)	ふたににく たまご たまご ぎょう(にや)
11火	ちゅうかおんわ とうふスープ アーモンドシユ 牛乳	こめ あぶら かたくりこ ごめ	603 30.3 23.0 2.4	とりにく ふたににく さくらえび たまご めん	とりにく ふたににく さくらえび たまご めん	とりにく ふたににく さくらえび たまご めん	とりにく ふたににく さくらえび たまご めん	とりにく ふたににく さくらえび たまご めん	とりにく ふたににく さくらえび たまご めん

食材料の入荷の都合により、献立を変更させていただきます。

12水	ごはん にらうおのじみツスかけ ゆめいみそる 牛乳	こめ かたくりこ あぶら さとう ごま	626 25.8 26.6 2.1	にらうお あぶら みそ ぎょう(にや)	にらうお あぶら みそ ぎょう(にや)	にらうお あぶら みそ ぎょう(にや)	にらうお あぶら みそ ぎょう(にや)	にらうお あぶら みそ ぎょう(にや)	にらうお あぶら みそ ぎょう(にや)
13木	ごはん とりにくのしょうやき ひきポテ ABCSP. 牛乳	こめ あぶら じゃがいも マカロニ	638 29.2 22.7 1.9	とりにく たまご たまご ぎょう(にや)	とりにく たまご たまご ぎょう(にや)	とりにく たまご たまご ぎょう(にや)	とりにく たまご たまご ぎょう(にや)	とりにく たまご たまご ぎょう(にや)	とりにく たまご たまご ぎょう(にや)
14金	ツナトースト コーンポタージュ バナナ 牛乳	パン あぶら バター	607 22.7 26.3 2.4	ツナ たまご たまご ぎょう(にや)	ツナ たまご たまご ぎょう(にや)	ツナ たまご たまご ぎょう(にや)	ツナ たまご たまご ぎょう(にや)	ツナ たまご たまご ぎょう(にや)	ツナ たまご たまご ぎょう(にや)
18火	なつやすみのカレーライス ゆでたまご のみもろセレクト	こめ バター こむぎこ	628 19.4 16.0 1.5	ふたににく たまご	ふたににく たまご	ふたににく たまご	ふたににく たまご	ふたににく たまご	ふたににく たまご

コーヒー・オレンジジュース
りんごジュース・ぶどうジュース・緑茶
ペルシス・牛乳

第42回 ふじさわ市 学校きゅうしよくフェア

日時: 2023年7月29日(土)・30日(日) 両日10:00~14:00
 会場: 藤沢市役所 本庁舎1階・5階(展示・体験・販売・試食等)
 分庁舎1階(あげパン整理券配布)

内容:
 ・給食に関する展示、体験コーナー
 ・クイズラリー(無料・景品あり)
 ・あげパン販売 10:00~ 整理券配布(分庁舎1階)
 10:30~ 販売(本庁舎1階)
 1個100円 各日2000個(売り切れ次第終了)*1人1個まで
 ・市内生産者による販売 両日11:00~13:00
 29日(土) 青果 / 30日(日) 青果及びパン
 ・栄養教諭及び学校栄養職員による食育ミニ授業
 ①11:00~ ②11:30~ ③12:30~
 ・中学校給食の試食 小中学生とその保護者対象
 ①11:00~ ②12:00~ ③13:00~
 ※事前申込制 詳しくは右下二次元コードから「試食会」と検索ください。
 (7月1日10:00~申込開始)



藤沢市 ホームページ

~7年ぶりの大規模開催となります!ぜひご家族でお越しください~



試食会 電子申請

	こんだて	こんな思いで...
3日(月)	ジャージャー麺 ガーリックポテト 冷凍みかん 牛乳	炸醬麵(ジャージャンミエン)中国 北部の家庭料理である麵料理の ひとつ。甘辛みそ味で麵に絡め て食べます。暑い季節にお勧め です。
5日(水)	ごはん 鮭のみそ焼き(新) 野菜のごまあえ もずく汁 牛乳	和食です。米、魚、海藻、ごま、野 菜、さば削り節と昆布のだし汁 和食は食べ終わるまでに時間が 必要です。よくかんで、しっかり食 べるための集中力も身につけて いきたい習慣です。
7日(金)	手巻五目寿司 しょうゆ豆 そうめん汁 牛乳	給食恒例の七夕献立です。 彦星と織姫の伝説からそうめん を天の川に見立てて食べる日と 言われたり、無病息災を願って食 べるという話もあります。 いろいろな行事には、食べ物が 登場することが多いようです。
10日(月)	ソース焼きそば 黒砂糖ケーキ 冷凍みかん 牛乳	中華蒸し麵を使ったソース味の 焼きそばで人気の料理です。 使用野菜量は105gあります。
12日(水)	ごはん 太刀魚の香味ソースかけ ゆで野菜 みそ汁 牛乳	給食で使用する魚の種類は、鮭 やメルルーサ、ししゃも、季節で 登場するさんまやさば(夏季は使 用なし)、最近ではホキが6月に新 らしく給食に仲間入り、太刀魚も 学期に1回は食べています。 あじは干物としてですが、食べた ことのない児童もいるようで、食 べ方がわからないとのことでした。 (6月実施)
18日(火)	夏野菜のカレーライス ゆで枝豆 (にんじん、たまねぎ、かぼちゃ、いんげん、トマト、 なす、ピーマン) 飲み物セレクト	1学期給食最終日は、定番の夏カ レーです。野菜使用量は155gあ ります。(枝豆含める)

〜きゅうしょくレシピ〜

にんこんずし

4人分

精白米 350g

① さとう 7g
しお 3.5g
酢 24g

② さとう 12g
しょうゆ 15g
酒 7g
油揚げ 75g
だし汁 40cc

白ウズマ 10g
乾燥青じそ少々

- ① 精白米(は少し固めに炊く)
- ② ①を煮立て合地酢をかける
- ③ 油揚げは□小ぬの角切りにして、湯通しとし、調味料とだし汁で煮る(②)
- ④ ①と②を合わせて酢飯をつくる
- ⑤ ④に③をまぜる
- ⑥ 白ウズマ 青じそもち合わせる

【みどりんカレーライス】

17レ 730gの10人分

精白米 700g ※市販の1kgでも作れます。

米粒麦 50g


油 5g

① にんにく 2かけ
生姜生巻 5g
鶏もも肉 300g
しお少々
赤ワイン 15g

油 5g
たまねぎ 600g
にんじん 180g
じゃがいも 450g
しお 8g
がラムマサラ少々
チャッネ 10g
とけるチーズ 50g
小松菜 160g

カレーライス

油 20g
バター 30g
小麦粉 60g
カレー粉 45g
しょうゆ 20g
ウスターソース 20g
トマトケチャップ 30g
カラス-7° 650cc



- たまねぎ → 小角切り
 - にんじん → 小(いちょう)切り
 - じゃがいも → 小角切り
 - 小松菜 → ゆでミキサーにかけペースト状にする
 - 鶏もも肉は、①でいためる。
 - 油、バターを熱し小麦粉を20分くらい少し色づくまで炒め、火を止めてカレー粉をかける(市販のカレー粉で代用できます) ※市販のカレー粉やコンソメカラス-7°を使用する場合は塩(は)少な(く)く(は)い(い)。
- ① 油でたまねぎをしんおりするまでよいいためる
 - ② にんじんじゃがいもを加え、カラス-7°を入れて煮る
 - ③ チーズを加え、カレー粉と調味料を入れ煮込む
 - ④ 鶏肉とペースト状の小松菜を加えさらに少し煮る