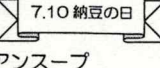


7月予定こんだてひょう

調布市立調布小学校

日曜日	牛乳	こんだて	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	こんだてしょうかい	エネルギー たんぱく質
1金	○	ハムとコーンのピラフ 生揚げのトマトグラタン ズッキーニのスープ	とり肉 ハム ぎゅうにゅう 生あげ ぶた肉 レンズ豆 ピザチーズ ベーコン	こめ 油 さとう	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース コーン にんにく セロリー トマトピューレ ホールトマト パセリ スズキーニ キャベツ えのきだけ	グラタンは、フランス発祥の、表面を焼いて焦がした料理です。今日は、生揚げを使ってトマト味のグラタンを作ります。スープには、夏野菜のズッキーニの他に、にんじん・たまねぎ・キャベツ・えのきだけ・ベーコンが入っています。	623 kcal 27.5g
4月	○	粕パン・白いんげん豆のコロッケ レモンドレッシングサラダ ベーコンと野菜のスープ	ぎゅうにゅう 白いんげん豆 ぶた肉 ベーコン	粕パン じゃがいも 油 小麦粉 パン粉 オリーブ油 さとう	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり レモン果汁 コーン ぶなしめじ はくさい もやし	粕パンは、粕もちのように、間に具が挟めるようになっているパンです。白いんげん豆のコロッケとレモンドレッシングサラダを挟んで、コロッケバーガーにして食べてみてください。	596 kcal 30.5g
5火	○	ごはん・鯖のカレー風味焼き ポテトサラダ なめこと豆腐のみそ汁	ぎゅうにゅう さば わかめ もめん豆腐 白みそ 赤みそ	こめ 三温糖 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ 油 さとう	しょうが にんにく にんじん きゅうり コーン なめこ だいこん ねぎ	鯖や鯖などの背中に背の脂には、血液をサラサラにしたり、学習機能をアップさせる成分が多く含まれています。なめこは、キノコの種類です。表面にある独特のヌメリは、胃の粘膜を守る働きをします。	581 kcal 24.6g
6水	○	パンネのチキンクリームソース ツナと枝豆のサラダ つぶつぶみかんゼリー	ベーコン とり肉 調整豆乳 豆乳クリーム ぎゅうにゅう ツナ アガー	パンネ オリーブ油 油 小麦粉 さとう	にんじん たまねぎ ほうれん草 マッシュルーム 枝豆 キャベツ きゅうり コーン みかんジュース みかん(缶)	パンネは、筒状でパンの先のような形をしているショートパスタです。ショートパスタには他に、蝶の形をした「ファルファッレ」、貝殻の形をした「コンキリエ」などがあります。	577 kcal 21.3g
7木	○	麻婆春雨丼 オクラとササミのサラダ ゆでとうもろこし	ぶた肉 大豆 赤みそ ぎゅうにゅう とりササミ肉	こめ 油 緑豆春雨 さとう ごま油 でんぶん	しょうが にんにく にんじん ねぎ にら だけのこ しいたけ オクラ きゅうり だいこん 黄ピーマン たまねぎ とうもろこし	麻婆春雨は、中国の四川料理 麻婆豆腐を基にして作られた料理です。春雨は、緑豆から採れるでんぶんを原料にして作られる乾燥食品です。中華風のスープやサラダの具材として使われることが多いです。	591 kcal 21.7g
8金	○	ひじきの和風ピラフ 赤魚の西京みそ焼き のっぺい汁	芽ひじき ハム ぎゅうにゅう 赤魚 西京みそ とり肉 もめん豆腐	こめ 油 さとう こんにやく じゃがいも でんぶん	にんじん コーン たまねぎ ぶなしめじ パセリ げぼう だいこん えのきだけ ねぎ こまつな	ひじきは、わかめや昆布と同じ海藻の仲間です。日本では古くから「ひじきを食すると長生きする」と言われ、乾物・保存食として食べられてきました。鉄分・カルシウム・食物繊維という栄養が多く含まれています。	537 kcal 25.1g
11月	○	ナピラ  ジュリアンスープ サイダーポンチ	ぶた肉 ひきわり納豆 ピザチーズ ぎゅうにゅう ベーコン 寒天	こめ 油 さとう じゃがいも	にんにく たまねぎ ピーマン にんじん パセリ キャベツ ホールトマト 細さや マスカットジュース パイン(缶) みかん(缶) 洋なし(缶)	ナピラは、埼玉県本庄市の喫茶店で誕生したと言われるご当地グルメで、正式名は「納豆ピザライス」です。ごはんに、納豆・ピザソース・チーズをのせて、オープンで焼いて作る、ドリアのような料理です。	583 kcal 21.0g
12火	○	枝豆とじゃこの混ぜごはん 生揚げとキャベツの辛みそ炒め 大学芋	わかめ ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう ぶた肉 生あげ 赤みそ	こめ 油 さとう でんぶん さつまいも 白みつ 水あめ	えだまめ しょうが にんじん たまねぎ キャベツ さやいんげん	大学芋は、油で揚げた さつまいもに、砂糖や水あめなどで作ったシロップを絡めた料理です。東京の学生街で大学生たちが好んで食べていたことから、「大学芋」と名付けられたと言われています。	645 kcal 23.0g
13水	○	スタミナ丼 わかめと豆腐のスープ 河内晩柑	ぶた肉 ぎゅうにゅう わかめ もめん豆腐	こめ 油 さとう でんぶん ごま油	たまねぎ 大豆もやし にら にんじん しょうが にんにく もやし ねぎ えのきだけ 河内晩柑	1学期も残り一週間です。皆さんが終業式まで元気に乗り切れるように…という願いを込めて、今日はスタミナ丼を作ります。材料は、豚肉・たまねぎ・大豆もやし・にら・にんじんです。食が進むように、豆板醤という辛い調味料を使います。	550 kcal 21.6g
14木	○	ごはん・ニギスの2色フライ 切干大根の炒め煮 玉ねぎとキャベツのみそ汁	ぎゅうにゅう にぎす 青のり 油あげ 白みそ 赤みそ	こめ 小麦粉 パン粉 油 さとう	切干大根 にんじん さやいんげん たまねぎ キャベツ えのきだけ	ニギスのような小魚には、骨や歯を丈夫にするカルシウムが多く含まれているので、成長期の皆さんに積極的に食べて欲しい食品です。切干大根は、その名の通り、大根を切って干した保存食です。干すことで、うまみや栄養が凝縮されています。	620 kcal 26.1g
15金	○	チリコンカンドッグ 夏野菜の豆乳シチュー 冷凍みかん	ぶた肉 大豆 ぎゅうにゅう とり肉 調整豆乳 豆乳クリーム	コッペパン 油 さとう 小麦粉 じゃがいも 油	にんにく たまねぎ にんじん セロリー ぶなしめじ キャベツ 黄ピーマン スズキーニ かぼちゃ 冷凍みかん	今日は給食の後に、たてわりタイムがあるので、配膳がしやすい献立にしました。来週の木曜日から、いよいよ待ちに待った夏休みが始まりますね。夏休みの間も、一日3食しっかり食べて、元気に過ごしてください。	555 kcal 21.1g

*献立内容は、食材の仕入れの都合等により多少変更することがあります。ご了承ください。

*今月のぶなしめじ・えのきだけ・ズッキーニ・なめこは、調布市姉妹都市の長野県木島平村産の食材を使用する予定です。

*給食費について・・・7月の引き落としは、7月5日(火)、8月の引き落としは、8月5日(金)です。(再引き落としは、7月20日、8月22日)

計画的な給食運営のため、期日までの納入に、ご理解とご協力をお願いいたします。学年ごとの月額額は、以下の通りです。

1・2年生・・・4,450円 3・4年生・・・4,650円 5・6年生・・・4,850円 (引落手数料が一回につき10円加算されます。)