

◆今月のもくひょう◆

夏を元気にのりきろう。

- ポイント ・ すききらいをしなないで食べる。
- ・ 正しい食事の量や内容を知る。

7月のこんだてひょう

家庭数

令和3年度 調布市立北/台小学校

日	こんだて	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力のもとになる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんばく質	
1木	マーガリンパン	○		パン		571 kcal	
	タンドリーチキン		とりにく、ヨーグルト	あぶら	にんにく、しょうが、たまねぎ		
	コーンドレッシングサラダ			あぶら、さとう	きゅうり、にんじん、もやし、とうもろこし		26.1 g
	ココロ野菜のスープ		とりにく、きんときまめ	あぶら、じゃがいも	にんにく、セロリー、にんじん、たまねぎ、いんげん		
2金	豚肉の生姜焼き	○	ぶたにく(ロース)	こめ、でんぶん、あぶら、さとう	たまねぎ、もやし、はくさい、りんごジュース、しょうが、にんにく	650 kcal 24.8 g	
	ゆで枝豆				えだまめ		
	じゃがいもの味噌汁		みそ	じゃがいも	たまねぎ、えのきたけ、はねぎ		
5月	きなこフレンチトースト	○	ちょうせいとうにゅう、きなこ	パン、さとう、マーガリン		641 kcal	
	コーンシチュー		とりにく、ちょうせいとうにゅう、いんげんまめ、とうにゅうクリーム	じゃがいも、あぶら、マーガリン、こむぎこ	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、コーン、グリーンピース		
	トマトとオクラときゅうりのサラダ		わかめ	さとう、あぶら	トマト、オクラ、きゅうり		22.9 g
	冷凍みかん				みかん		
6火	もぎたてコーンごはん	○	とりにく	こめ、マーガリン	とうもろこし	635 kcal 27.4 g	
	鮭のムニエル レモンソース		さけ	こむぎこ、マーガリン、あぶら	レモン		
	マセドアンサラダ			じゃがいも、エッグフリーマヨネーズ	にんじん、コーン、きゅうり、いんげん、レモン		
	洋風スープ		とりにく	じゃがいも	たまねぎ、にんじん		
7水	いわしのちらし寿司	○	いわし、のり	こめ、さとう、でんぶん、あぶら	しょうが、にんじん、さやえんどう	566 kcal 19.0 g	
	七夕そうめん汁			やきふ、そうめん	オクラ、みずな、しいたけ、にんじん、ねぎ		
	星空ゼリー			さとう	ぶどうジュース、ナタデココ		
8木	ジャージャー麺	○	ぶたにく、だいず、みそ	ちゅうかめん、あぶら、さとう、でんぶん	きゅうり、もやし、にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、ねぎ、たけのこ、しいたけ	626 kcal 28.6 g	
	いかと青菜のピリッと和え		いか	あぶら、さとう	ほうれんそう、にんじん、キャベツ、はくさい、しょうが		
	ゆでとうもろこし				とうもろこし		
9金	ごはん	○		こめ		603 kcal	
	あじフライ ごまソース		まあじ	こむぎこ、パンこ、ごま、あぶら、さとう			
	キャベツのレモン醤油和え				にんじん、きゅうり、キャベツ、レモン		28.4 g
	青菜のすまし汁		とうふ、わかめ		こまつな、にんじん、しいたけ、ねぎ		
12月	鶏としめじのごはん	○	とりにく	こめ、あぶら、さとう	しめじ、にんじん、こまつな	568 kcal	
	のっぺい煮		とりにく	あぶら、さとも、さとう、でんぶん	にんじん、だいこん、しいたけ、こんにゃく、ごぼう、れんこん、いんげん		
	もやしとわかめの味噌汁		わかめ、みそ		もやし、ねぎ、こまつな		21.7 g
	プラム				プラム		
13火	ベーコンのクロックムッシュ	○	ぎゅうにゅう、ベーコン、チーズ	パン、さとう、あぶら		584 kcal 22.0 g	
	夏野菜のポトフ		とりにく	あぶら、じゃがいも、とうもろこし	しょうが、にんにく、たまねぎ、キャベツ、かぼちゃ、にんじん、ズッキーニ、いんげん、セロリー、パセリ		
	フルーツヨーグルト		ヨーグルト		みかん、パイナップル、バナナ、ナタデココ		
14水	あなごのひつまぶし	○	あなご	こめ、ざらめ、でんぶん		564 kcal 22.4 g	
	千草焼き		たまご、とりにく	さとう、あぶら	にんじん、たまねぎ、ほうれんそう		
	大根と白菜のゆず和え		とさかのり	さとう、あぶら	だいこん、はくさい、みずな、ゆず		
	冷凍みかん				みかん		
15木	冷やしきつねうどん	○	あぶらあげ、わかめ	うどん、さとう	にんじん、ねぎ	642 kcal 30.7 g	
	ちくわの二色揚げ		ちくわ、あおのり	こむぎこ、あぶら			
	野菜のゆかり和え				キャベツ、もやし、こまつな、にんじん、ゆかり		
16金	夏野菜のカレーライス	○	ぶたにく	こめ、じゃがいも、こむぎこ、マーガリン、あぶら	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、トマト、かぼちゃ、なす、ズッキーニ、ピーマン、とうもろこし	718 kcal 19.6 g	
	福神漬				ふくじんづけ		
	ハムときゅうりのサラダ		ハム	さとう、あぶら	きゅうり、たまねぎ、キャベツ		
	アイス (リザーブメニュー)		りんごシャーベット・フローズンヨーグルト・ガリガリ君				

材料等の都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

16日(金)のエネルギー・たんばく質は、りんごシャーベットを選択した場合の数値です。《参考》りんごシャーベット：106kcal/0.1g フローズンヨーグルト：92kcal/2.7g ガリガリ君：56kcal/0g

調布市の姉妹都市 長野県木島平村より、しめじ、えのきたけが届きます。今月の地場野菜は**えだまめ**です。

リザーブきゅうしょく

1学期最後の給食は、あらかじめ食べたいものを選んで予約しておくリザーブ給食です。

みなさんには、デザートのアイスを選んでもらいます。

みんなおなじこんだて・・・牛乳、夏野菜のカレーライス、福神漬、ハムときゅうりのサラダ

じぶんでえらぶこんだて・・・アイス ①りんごシャーベット ②フローズンヨーグルト ③ガリガリ君(ぶどう味)

