

◆今月のもくひょう◆
夏を元気にのりきろう

《ポイント》
・すきぎらいをしなで食べる
・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4年度 調布市立北ノ台小学校

| 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 たんぱく質 |
|--------|--|----|-------------------------|--------------------------------------|---|--------------------|
| 1 金 | マーガリンパン | | | マーガリンパン | | 591 kcal 21.0 g |
| | 豆とおいものコロッケ | | いんげんまめ, 豚肉 | じゃがいも, マッシュポテト 砂糖, 小麦粉, パン粉, サラダ油 | たまねぎ | |
| | キャベツときゅうりのサラダ | ○ | | サラダ油, 砂糖 | きゅうり, キャベツ, あかん缶 | |
| | レタスのスープ | | 鶏肉 | | レタス, 人参, たまねぎ | |
| 4 月 | ひじきピラフ  | | 鶏肉, ひじき | 米, マーガリン, サラダ油 | ホールコーン, マッシュルーム たまねぎ, 人参, グリンピース | 626 kcal 27.0 g |
| | さっぱりおろしハンバーグ | | 豚肉 | パン粉, じゃがいも 砂糖, でんぷん | たまねぎ, 大根, 生姜, しそ | |
| | 玉ねぎドレッシングサラダ | ○ | | サラダ油, 砂糖 | キャベツ, きゅうり, 人参 たまねぎ, 赤ピーマン, レモン果汁 | |
| | ABCスープ | | | サラダ油, ABC(マカロニ) | たまねぎ, セロリ, 人参, キャベツ, パセリ | |
| 5 火 | ジャージャー麺 | | 豚肉, 味噌 | 蒸し中華めん, サラダ油 砂糖, でんぷん | きゅうり, もやし, にんにく, 生姜, たまねぎ 人参, ねぎ, たけのこ, しいたけ | 592 kcal 29.3 g |
| | イカと青菜のピリッと和え  | ○ | いか | サラダ油, 砂糖 | ほうれんそう, 人参, キャベツ, 白菜, 生姜 | |
| | ゆでとうもろこし | | | | とうもろこし | |
| 6 水 | ソフトフランスパン | | | ソフトフランスパン | | 573 kcal 20.7 g |
| | コーンシチュー | ○ | 鶏肉, 牛乳, 生クリーム いんげんまめ | じゃがいも, サラダ油 マーガリン, 小麦粉 | 人参, マッシュルーム, クリームコーン たまねぎ, ホールコーン, グリンピース | |
| | トマトとオクラときゅうりのサラダ | | わかめ | サラダ油, 砂糖 | トマト, オクラ, きゅうり | |
| | 冷凍みかん | | | | 冷凍みかん | |
| 7 木 | いわしのちらし寿司  | | いわし, のり | 米, 砂糖, でんぷん, サラダ油 | 生姜, 人参, さやえんどう | 538 kcal 19.0 g |
| | 七夕そうめん汁 | ○ | | 焼き心, そうめん | オクラ, 水菜, しいたけ, 人参, ねぎ | |
| | 星空ゼリー | | | 砂糖 | ぶどうジュース(濃縮還元) | |
| 8 金 | もぎたてコーンごはん | | 鶏肉 | 米, マーガリン | とうもろこし, ホールコーン | 595 kcal 27.7 g |
| | さけのムニエル レモンソース | ○ | さけ | 米粉, サラダ油 マーガリン, オリーブ油 | レモン果汁 | |
| | マセドアンサラダ | | | じゃがいも エッグフリーマヨネーズ | 人参, ホールコーン, きゅうり いんげん, レモン果汁 | |
| | 洋風スープ | | 鶏肉 | じゃがいも | たまねぎ, 人参 | |

| 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 たんぱく質 |
|---------|---|----|---------------------------------|--------------------------------------|---|--------------------|
| 11 月 | ベーコンのクロックムッシュ | | 牛乳, ベーコン スライスチーズ | 食パン, 砂糖, オリーブ油 | | 520 kcal 22.2 g |
| | 夏野菜のポトフ | ○ | 鶏肉 | サラダ油, じゃがいも とうもろこし | 生姜, にんにく, たまねぎ, キャベツ, かぼちゃ 人参, スッキーニ, いんげん, セロリ, パセリ | |
| | アスパラ入りグリーンサラダ | | | サラダ油, 砂糖 | キャベツ, レタス, アスパラガス, きゅうり, たまねぎ | |
| 12 火 | タコライス | | 豚肉, レンズ豆 | 米, サラダ油 | キャベツ, トマト, にんにく, たまねぎ, 人参, セロリ | 544 kcal 22.1 g |
| | ザーサイスープ  | ○ | 鶏肉, もずく | | もやし, ザーサイ, 菜ねぎ | |
| | 沖縄バイン | | | | ティーダバイン | |
| 13 水 | 冷やしきつねうどん | | 油揚げ, わかめ | うどん, 砂糖 | 人参, ねぎ | 615 kcal 30.7 g |
| | ちくわの二色揚げ | ○ | ちくわ, 青のり | 小麦粉, サラダ油 | | |
| | 野菜のゆかり和え | | | | キャベツ, もやし, 小松菜, 人参, ゆかり | |
| 14 木 | 豚肉の生姜焼き丼 | | 豚肉 | 米, でんぷん, サラダ油, 砂糖 | たまねぎ, もやし, 白菜, 生姜, にんにく りんごジュース(濃縮還元) | 613 kcal 24.8 g |
| | じゃがいもの味噌汁  | ○ | 味噌 | じゃがいも | たまねぎ, えのきたけ, 菜ねぎ | |
| | ゆで枝豆 | | | | えだまめ | |
| 15 金 | 夏野菜のカレーライス | | 豚肉 | 米, とうもろこし, じゃがいも 小麦粉, マーガリン, サラダ油 | にんにく, 生姜, たまねぎ, 人参, トマト かぼちゃ, なす, スッキーニ, ピーマン | 681 kcal 19.6 g |
| | 福神漬  | ○ | | | 福神漬 | |
| | ハムときゅうりのサラダ  | | ロースハム | サラダ油, 砂糖 | 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 or ガリガリくん(ソーダ味) | | | |

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。
15日(金)のエネルギー・たんぱく質は、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 ガリガリくん：56kcal/0g

調布市の姉妹都市 長野県木島平村より、えのきたけ、スッキーニが届きます。今月の地場野菜はたまねぎ、えだまめです。

リザーブきゅうしよく

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ガリガリくん(ソーダ味)