

# 8月 献立表

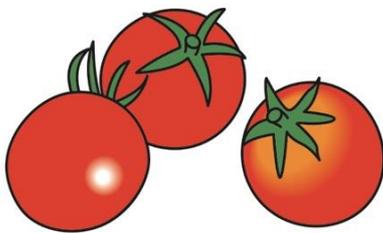
令和2年度

調布市立染地小学校

| 日   | 主食                                     | 牛乳 | 赤の仲間・<br>血や肉になる                                       | 黄の仲間・<br>熱や力の元になる                              | 緑の仲間・<br>体の調子を整える                                       | 1食分 -<br>たんぱく質     |
|-----|--|----|---|--|---|--------------------|
| 3月  | ひじきごはん<br>冬瓜のそぼろ煮 すいか                  | ○  | 牛乳 干ひじき 油揚げ 鶏肉<br>鶏挽肉 生揚げ                             | 米 油 砂糖 こんにゃく<br>でんぷん                           | 人参 生姜 とうがん 筍 玉葱<br>干し椎茸 いんげん すいか                        | 605 kcal<br>23.2 g |
| 4火  | アップルシナモントースト<br>ミートボールシチュー<br>ツナカレーサラダ | ○  | 牛乳 豚挽肉 豆乳<br>豆乳クリーム ツナ                                | 食パン ノンアレルギーマーガリン<br>りんごジャム 生パン粉<br>じゃがいも 小麦粉 油 | 玉葱 人参 バセリ キャベツ きゅうり<br>ピーマン りんご レモン                     | 641 kcal<br>21.8 g |
| 5水  | ゆかりごはん<br>豚肉と大根のうま煮<br>かぼちゃの味噌汁        | ○  | 牛乳 豚ばら肉 味噌  | 米 白ごま 炒め油 こんにゃく<br>じゃがいも 砂糖                    | ゆかり ごぼう 人参 筍 大根<br>干し椎茸 かぼちゃ えのきたけ<br>ねぎ 小松菜            | 660 kcal<br>23.1 g |
| 6木  | ごはん<br>えびと豆腐のチリソース煮<br>中華風コーンスープ       | ○  | 牛乳 えび 木綿豆腐 豚肉 卵                                       | 米 でんぷん 油 砂糖 春雨                                 | 生姜 にんにく 干し椎茸 ねぎ<br>ピーマン 人参 玉葱 ニラ<br>冷凍ホールコーン            | 660 kcal<br>29.0 g |
| 25火 | 夏野菜カレー<br>玉ねぎドレッシングサラダ<br>すいか          | ○  | 牛乳 豚モモ肉   | 米 油 じゃがいも 小麦粉<br>ノンアレルギーマーガリン<br>砂糖            | にんにく 生姜 玉葱 かぼちゃ なす<br>人参 トマト スズキニ もやし<br>キャベツ きゅうり すいか  | 661 kcal<br>18.6 g |
| 26水 | チンジャオロース麺<br>汁ビーフン 野菜チップ               | ○  | 牛乳 豚肉   | 蒸し中華めん 油 砂糖 ごま油<br>でんぷん ビーフン さつまいも<br>じゃがいも    | にんにく ねぎ にんにくの芽 筍<br>ピーマン えのきたけ もやし 小松菜<br>きくらげ ごぼう にがうり | 588 kcal<br>21.4 g |
| 27木 | 枝豆昆布ごはん<br>焼きししゃも<br>茹で野菜のごま酢かけ<br>味噌汁 | ○  | 牛乳 塩昆布 冷凍枝豆 卵<br>ししゃも 生わかめ おかか<br>木綿豆腐 油揚げ 赤味噌<br>白味噌 | 米 炒め油 砂糖 すりごま<br>じゃがいも こんにゃく                   | 人参 キャベツ もやし ほうれんそう<br>大根 ねぎ                             | 596 kcal<br>26.2 g |
| 28金 | とよま丼 冬瓜スープ<br>ずんだもち                    | ○  | 牛乳 卵 鶏胸肉 冷凍枝豆   | 米 あぶら麩 砂糖 春雨 ごま油<br>冷凍白玉 白みつ                   | 玉葱 葉ねぎ 人参 ねぎ とうがん<br>生姜                                 | 668 kcal<br>25.6 g |
| 31月 | 梅茶漬け<br>鯖の竜田揚げ<br>こんにゃくサラダ             | ○  | 牛乳 刻みのり 鯖 かまぼこ  | 米 小麦粉 油 潮菜こんにゃく<br>砂糖 ごま油 白ごま                  | カリカリ梅 ゆかり もやし きゅうり<br>人参                                | 668 kcal<br>27.2 g |

※行事・仕入れ等の都合により、変更することがあります。ご了承ください。  
※市内産の野菜は、小松菜です。

## ミニトマト



さいきん みせ  
最近、お店  
でカラフルな  
ミニトマトを  
み  
見かけるよう  
になりました。



か ひ いろ おお かたち しゅるい ほう ふ せかい すう  
果皮の色や大きさ・形など、種類が豊富なトマト。世界には数  
せんしゅるい ひんしゅ にほん さいばい  
千種類もの品種があるといわれ、日本で栽培されているトマト  
しゅるい こ かじつ おお ぶんるい おお  
だけでも100種類を超えます。果実の大きさと分類すると、大  
だま ちゅうだま わ  
玉トマト、中玉トマト(ミディトマト)、ミニトマトの3つに分けられ、  
ちよっけい ひとくち  
直径2~4cmほどの一口サイズのをミニトマトといいます。  
きんねん ちよっけい さいばい  
近年、直径1cmほどの「マイクロトマト」も栽培されるようにな  
りました。ミニトマトは、もとは飛行機の機内食用にと品種改良  
ひごうき きないしょくよう ひんしゅかいりょう  
されて生まれたもので、一般的な大玉トマトに比べて、甘味が強  
う いっほんてき おおだま くら あまみ つよ  
く、β-カロテンやビタミンCなどの栄養を多く含んでいます。ト  
べーた シー えいよう おお ふく  
マト全体の出荷量のうちミニトマトが2割を占めており、主な産  
ぜんたい しゅつかりょう わり し おも さん  
地は熊本県、北海道、愛知県などです(農林水産省「平成30年産野  
ち くまもとけん ほっかいどう あいちけん  
菜生産出荷統計」)。

