



7月



給食献立表



平成30年 給食回数 全13回

弥富市立日の出小学校

日/曜	こんだてめい		おもに体をつくる もとなるもの(あかいろ)		おもに体のちようしをととのえる もとなるもの(みどりいろ)		おもにエネルギーの もとなるもの(きいろ)		びごう
2月牛	ごはん	あいちのしそいとりはるまき ゆでぶたとやさいのエスニックあえ なたねあぶら さとう ミニワッフル	牛乳	ぶたにく なるとどうふ	キャベツ きゅうり とうもろこし にんにく だいこん にんじん はくさい えのきたけ こまつな	ごはん あいちしそいとりはるまき なたねあぶら さとう ワッフル			
3月火	むぎごはん	ハヤシソース ユールスローサラダ れいとうみかん	牛乳	ぎゅうにく なまクリーム まぐるあぶらづけ	たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム キャベツ きゅうり とうもろこし れいとうみかん	むぎごはん じゃがいも デミグラスソース はちみつ なたねあぶら ドレッシング			
4月水	ごはん	ちくわのにしよあげ こまつなのおひたし さわにわん フローズンミニゼリー(ピーチ)	牛乳	ちくわ たまご あおのり あぶらあげ かつおぶし ぶたにく	こまつな もやし ごぼう だいこん にんじん みつば	ごはん こむぎ なたねあぶら さつまいも こんにやく ゼリー			
5月木	ごはん	さわらのしろしょうゆやき やさいのうめあえ しろみそしる レモンソーダゼリー	牛乳	さわらしろしょうゆやき とりつくね あぶらあげ みそ	キャベツ もやし きゅうり うめぼし だいこん にんじん たまねぎ かぼちゃ こまつな	ごはん レモンソーダゼリー			
6月金	ゆかりごはん	おほしさまハンバーグ きりぼしパンパンジー そうめんじる キラキラもち	牛乳	おほしさまハンバーグ さきみオイルづけ あぶらあげ ちくわ どうふ	きりぼしだいこん きゅうり とうもろこし しょうが だいこん はくさい にんじん こまつな	ごはん さとう でんぶん こま そうめん キラキラもち	<small>なたねあぶら きゅうりしよく</small> *七夕給食		
9月	ごはん	あげどりのレモンソース だいこんサラダ なつのあっさりとしる	牛乳	とりにく まぐるあぶらづけ ぶたにく どうふ みそ	だいこん きゅうり とうもろこし たまねぎ なす かぼちゃ しそ みょうが	ごはん でんぶん なたねあぶら さとう ごまあぶら	大阪といえば「粉もん」。お好み焼きは、もちろん手作りです。「ごんぼじる」は、枚方市の郷土料理で、「ごんぼ」は、ごぼうのことです。		
10月火	かやくごはん	おこのみやき ごんぼじる フローズンミニゼリー(ぶどう)	牛乳	とりにく あぶらあげ たまご ぶたにくいか おから	にんじん まいたけ えだまめ キャベツ ねぎ べにしょうが ごぼう だいこん こまつな	ごはん こんにやく さとう ごまあぶら こむぎこ ながいも はちみつ さといも ゼリー	<small>こんげつ きょうどりようり</small> *今月の郷土料理 【大阪府】		
11月水	むぎごはん	キーマカレー えだまめコロッケ コンソメスープ	牛乳	ぎゅうにく ぶたにく ウインナー	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ピーマン えだまめコロッケ キャベツ とうもろこし	むぎごはん オリーブオイル こむぎこ なたねあぶら じゃがいも	給食時間 11:50~12:35 (個人懇談のため)		
12月木	わかめごはん	きすのてんぶら キャベツのしおこんぶあえ トマトのみそしる	牛乳	きすのてんぶら しおこんぶ ぶたにく どうふ みそ	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ トマト みつば	ごはん なたねあぶら ごまあぶら			
13月金	ちゅうかめん	かいせんしおラーメン こまつなサラダ メロンゼリーポンチ	牛乳	ぶたにく えび いか わかめ まぐるあぶらづけ	もやし にんじん とうもろこし ちんげんさい こまつな キャベツ もも パイン	ちゅうかめん さとう なたねあぶら メロンゼリー			
17月火	あなごのまぜごはん	ごぼううりつくね じゅうろくささげのツナあえ とうがんにる フローズンミニゼリー(ようなし)	牛乳	あなごのかばやき きんしたまご ごぼううりつくね まぐるあぶらづけ ちくわ あぶらあげ とりにく どうふ	きゅうり じゅうろくささげ もやし にんじん とうがん ねぎ	ごはん ごまあぶら さとう ゼリー	*地元の旬を味わう 和食 給食		
18月水	サンドイッチ ロールパン	ホットドッグ スパイシービーンズスープ メロン	牛乳	ウインナー とりにく だいず	キャベツ しょうが にんにく にんじん たまねぎ スズキーニ とうもろこし メロン	サンドイッチロールパン じゃがいも オリーブオイル カレールー			
19月木	ごはん	あげじゃがとまぐろのあまからに やさいのあおじそあえ ちゅうかふうコンソメスープ セレクト(アイス)	牛乳	まぐる とりにく どうふ たまご	えだまめ キャベツ もやし きゅうり だいこん にんじん たまねぎ とうもろこし きくらげ	ごはん じゃがいも なたねあぶら さとう でんぶん ごまあぶら	夏野菜 <small>いばい</small> 食べよう		

▼都合により、献立を変更する場合があります。調味料やだし等については記載されていません。

【今月の平均栄養価】 エネルギー 616kcal、たんぱく質 24.4g、脂質 28.7%、カルシウム 314mg ※小学校中学年を基準としています。

【今月の地元食材】 こまつな(弥富市川原町)、みつば(エム式水耕研究所)、ねぎ(飛鳥村)

【今月のセレクト給食】 19日のセレクトは、①バニラアイス ②ガリガリ君ソーダ味 ③ガリガリ君ぶどう味 のどちらか1つ選ばれます。

給食レシピ ** キーマカレー **

<材料4人分>

- ・合びき肉 150g
- ・玉ねぎ 1玉(200g)
- ・にんじん 1本(100g)
- ・ピーマン 1個(50g)
- ・しょうが スライス2枚
- ・にんにく 1/2片
- ・オリーブオイル 大さじ1
- ・純カレー粉 小さじ2
- ・塩 小さじ1/3
- ・水 適量
- ・コンソメ 小さじ1
- ・トマトケチャップ 大さじ1と1/2
- ・ウスターソース 小さじ1
- ・小麦粉 小さじ2

<作り方>

- ① 玉ねぎ、にんじん、ピーマン、しょうが、にんにくをみじん切りにする。
- ② 純カレー粉と塩は混ぜ合わせておく。
- ③ フライパンにオリーブオイルとしょうが、にんにくを入れ、弱火で香りが出るまで温める。
- ④ 合びき肉を入れて、パラパラになるまで炒める。②をふり入れ、ひき肉に味をつける。
- ⑤ 玉ねぎ、にんじんを加え、しんなりするまで炒める。
- ⑥ ピーマンを加えてサッと炒めたら、ひたひたの量の水を入れ、コンソメ、トマトケチャップ、ウスターソースで味をつける。
- ⑦ 軽く水分を飛ばし、小麦粉をふるい入れ、よく混ぜながら炒める。

★ 蒸し大豆を入れるのもおすすめです。タンパク質と食物繊維がプラスされて、さらに栄養のバランスがよくなります。冷蔵庫で2~3日保存できます。