



7月



給食献立表



令和2年 給食回数 13回（7月17日まで）

※7月20日以降の献立表は、後日配付します。

弥富市立日の出小学校

曜日	こんだてめい		おもに体をつくる もとなるもの（あかいろ）		おもに体のちょうしをととのえる 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
1 水	ごはん 牛乳	いわしのうめに やさいかおりつけ さわにわん フロースンミニゼリー	牛乳	いわし ぶたにく あぶらあげ	キャベツ きゅうり ごぼう だいこん にんじん かぼちゃ みつば	ごはん ごまあぶら りんごゼリー			
2 木	スライスパン 牛乳	とうにゅうフレンチトースト ラタトゥイユ ももヨーグルト	牛乳	たまごとうにゅう ベーコン ももヨーグルト	にんにく たまねぎ なす ズッキーニ にんじん トマト パプリカ	スライスパン はちみつ さとう バター オリーブオイル			
3 金	ごはん 牛乳	あげどりのレモンソース あおなのからししょうゆあえ しろみそしる	牛乳	とりにく あぶらあげ わかめ みそ	こまつな もやし だいこん にんじん たまねぎ キャベツ	ごはん でんぶん なたねあぶら さとう じゃがいも		あげどりのレモンソース 1~2年 1こ 3~6年 2こ	
6 月	ごはん 牛乳	おろしハンバーグ はるさめサラダ かきたまじる フロースンミニゼリー	牛乳	とりにく ぶたにく かまぼこ とうふ たまご	だいこん キャベツ チンゲンサイ とうもろこし にんじん たまねぎ こまつな	ごはん さとう はるさめ ごまあぶら よななしゼリー			
7 火	ツイスト ロールパン 牛乳	おほしさまコロッケ スパイシービーンズスープ りんごジャム	牛乳	ぶたにく とりにく だいす チキンハム	しょうが にんにく にんじん たまねぎ ズッキーニ とうもろこし キャベツ パプリカ りんご	ツイストロールパン じゃがいも なたねあぶら オリーブオイル カレールウ さとう			
8 水	うどん 牛乳	にくみそ やさいのうめあえ フルーツずたま	牛乳	ぶたにく とりにく だいす みそ	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ ねぎ キャベツ もやし きゅうり もも パイン あまなつみかん	うどん ごまあぶら さとう くずもち			
9 木	ゆかりごはん 牛乳	しろみざかなフライ ごぼうサラダ なつやさいのみそしる	牛乳	ホキ（しろみざかな） ぶたにく なまあげ みそ	ごぼう きゅうり とうもろこし にんじん たまねぎ なす トマト かぼちゃ	ごはん なたねあぶら さとう ノンエッグマヨネーズ ごまあぶら ごま			
10 金	むぎごはん 牛乳	キーマカレー コールスローサラダ もものタルト	牛乳	ぶたにく とりにく だいす とうにゅう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ビーマン キャベツ きゅうり もも	むぎごはん オリーブオイル カレールウ こむぎこ ドレッシング こめこ			
13 月	ちゅうかめん 牛乳	しょうゆラーメン やさいのときあえ メロンとみかんのゼリーポンチ	牛乳	ぶたにく なると かつおぶし	たけのこ もやし にんじん とうもろこし チンゲンサイ ねぎ キャベツ こまつな もも パイン	ちゅうかめん さとう メロンゼリー がまごおりみかんゼリー			
14 火	ごはん 牛乳	さばのからあげ ねぎソースがけ やさいのゆかりあえ つくねじる	牛乳	さば とりにく	しょうが ねぎ キャベツ もやし きゅうり ごぼう だいこん にんじん たまねぎ かぼちゃ	ごはん でんぶん こむぎこ なたねあぶら さとう			
15 水	クロールパン 牛乳	えだまめコロッケ ミートボールとペンネのトマトに いちじくジャム	牛乳	ぶたにく とりにく	えだまめ たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト ビーマン いちじく	かろーパン じゃがいも なたねあぶら ペンネ デジラソース はちみつ さとう なまクリーム			
16 木	ごはん 牛乳	とりにくのおまからやき キャベツのしおこんぶあえ ワンタンスープ レモンソーダゼリー	牛乳	とりにく しおこんぶ ぶたにく	にんにく キャベツ きゅうり にんじん もやし たけのこ とうもろこし きくらげ チンゲンサイ	ごはん さとう ごまあぶら でんぶん こむぎこ レモンソーダゼリー			
17 金	わかめごはん 牛乳	あいちのしそいりとりはるまき やさいのごまあえ とうがんじる	牛乳	わかめ ちくわ あぶらあげ とりにく とうふ	たまねぎ キャベツ もやし ほうれんそう にんじん とうがん ねぎ	ごはん こむぎこ なたねあぶら さとう ごま			

▼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していません。

【今月の平均栄養価】 エネルギー640kcal、たんぱく質15.0%、脂質29.9%、カルシウム336 mg
※小学校中学年を基準としています。

【今月の地元の食材】 じゃがいも・みつば・トマト（すべて弥富市）・ねぎ（愛知県）



あいだをあけよう

給食レシピ

カルピスゼリー

＜材料 6個分＞

- ・アガー（※） 13g
- ・砂糖 大さじ2
- ・塩 少々
- ・水 400ml
- ・カルピス 70ml
- ・レモン果汁 小さじ1/4
- ・フルーツ（缶詰）100g
- ・耐熱カップ 6個

※海藻から作られた植物性のゼリーの素

＜作り方＞

- ① フルーツは、ひとくちサイズに切り、耐熱カップに入れる。
- ② ポウルに、アガー・砂糖・塩を入れ、泡立て器でよく混ぜ合わせる。
- ③ 鍋に水を入れて火にかける。鍋の周りがふつふつしてきたら、カルピスとレモン果汁を加えて火から下ろす。
- ④ ②のポウルの中に、③を少しずつ加え、よくかき混ぜて溶かす。
- ⑤ ④のゼリー液を鍋に戻し、再び火にかける。周りがふつふつしてきたら火から下ろし、茶こしてこしながら、①の容器に流し入れる。
- ⑥ 粗熱がとれたら、冷蔵庫で冷やし固める。

レシピは、学校ホームページにも掲載中！ ホーム画面左側の のバナーをクリックしてね☆