



7月 こんだてひょう

図師小学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1種一たんばく質 脂質 食塩相当量
1火	シュガー揚げパン	○	ぶたしゃぶサラダ 卵ととうふのスープ	ぎゅうにゅう,ぶたにく とりにく,とうふ,たまご	コッパン,さとう,グラニュー糖 あぶら,ごま油,でんぷん	キャベツ,にんじん,もやし たまねぎ,えのきたけ,こまつな,ねぎ	551 kcal 23.5 g 23.9 g 2.4 g
2水	チンジャオロース どん	○	トック入りわかめスープ 日向夏	ぎゅうにゅう,ぶたにく 赤みそ,とりがら,わかめ	こめ,あぶら,さとう でんぷん,ごま油,トック	しょうが,たまねぎ,にんじん,たけのこ ほししいたけ,青ピーマン,赤パプリカ 黄パプリカ,ねぎ,にら,ひゅうがなつ	639 kcal 21.1 g 16.0 g 2.1 g
3木	ナシゴレン ~インドネシアこんだて~	○	白身魚のトロピカルソース トマトとレタスのスープ	ぎゅうにゅう,とりにく,えび あぶら,かれい ベーコン,レンズまめ	こめ,あぶら,でんぷん,さとう	にんにく,たまねぎ,ほししいたけ にんじん,たけのこ,青ピーマン 赤ピーマン,パプリカ,パイン缶 セロリ,コーン,トマト,レタス	558 kcal 27.1 g 17.9 g 2.7 g
4金	五目冷やしうどん	○	大分名物 鳥天 果物(冷凍みかん)	ぎゅうにゅう,わかめ,あぶらあげ 焼き豚,とりにく	うどん,さとう,ごま,ごま油 小麦粉,でんぷん,あぶら	きゅうり,もやし,にんじん ほししいたけ,にんにく,しょうが 冷凍みかん	546 kcal 23.9 g 22.4 g 2.6 g
7月	ちらし寿司 ~七夕こんだて~	○	たなばたスープ わかめサラダ 星空ゼリー	ぎゅうにゅう,あぶらあげ,刻みのり とりにく,とうふ,かまぼこ ツナ,かんてん,粉寒天	こめ,さとう,そうめん,ごま油	かんぴょう,ほししいたけ にんじん,さやいんげん,ねぎ,きゅうり もやし,コーン,たまねぎ,ブルーベリー ぶどうジュース	542 kcal 18.4 g 15.2 g 2.2 g
8火	まちベジ 夏野菜カレー	○	キャベツと福神漬け 町田ブルーベリーのヨーグルト	ぎゅうにゅう ヨーグルト	こめ,あぶら,じゃがいも,さとう 豆乳バター,コーンスターチ	にんにく,しょうが,セロリ,たまねぎ にんじん,かぼちゃ,なす,トマト さやいんげん,キャベツ,ぶくじんづけ ブルーベリー,レモン	565 kcal 15.7 g 14.1 g 2.2 g
9水	ソフトフランスパン	○	キッシュ風オムレツ ラタトゥイユ きよみオレンジ	ぎゅうにゅう,ハム,おから クリーム,チーズ,白いんげんまめ たまご,とりにく,ベーコン	ソフトフランスパン,バター,あぶら	たまねぎ,ほうれんそう,にんにく セロリ,たまねぎ,だいたい,にんじん ズッキーニ,かぼちゃ,なす,トマト 清見オレンジ	550 kcal 24.6 g 24.4 g 2.6 g
10木	ジャージャーめん	○	ゆでとうもろこし フルーツポンチ	ぎゅうにゅう,ぶたにく,だいす 豆みそ,赤みそ	ちゅうかめん,あぶら ごま油,さとう,でんぷん	にんにく,しょうが,ほししいたけ にんじん,たまねぎ,たけのこ,もやし ねぎ,とうもろこし,みかん缶,黄桃缶 パイン缶,ナタデココ,レモン	591 kcal 24.6 g 19.7 g 2.7 g
11金	クッパ	○	イカのヤンニョムダレ ナムル	ぎゅうにゅう,ちりめんじゃこ ぶたにく,たまご,いか,わかめ	こめ,あぶら,ごま油,オリーブ油 さとう	にんじん,だいこん,ほししいたけ はくさい(キムチ漬け),しょうが こまつな,こねぎ,にんにく,ねぎ もやし,きゅうり	537 kcal 25.9 g 14.5 g 2.8 g
14月	豆腐入りマーボーナスどん	○	ガーリックポテト すいか	ぎゅうにゅう,ぶたにく 赤みそ,とうふ	こめ,あぶら,さとう,でんぷん ごま油,じゃがいも	しょうが,にんにく,たけのこ ほししいたけ,にんじん,なす にら,ねぎ,すいか	646 kcal 21.7 g 22.3 g 1.8 g
15火	麦ごはん	○	こまいの和風マリネ 白菜と小松菜のごま和え 豆腐とわかめの味噌汁	ぎゅうにゅう,こまい,あぶらあげ とうふ,わかめ,白みそ,赤みそ	こめ,おおむぎ,でんぷん,さとう あぶら,ごま,すりごま	たまねぎ,にんじん,こまつな はくさい,だいこん,ねぎ	547 kcal 22.3 g 18.2 g 2.0 g
16水	イエローライス ~南アフリカこんだて~	セレクト ドリンク	ペリペリチキン ポットジェコ 町田産ゆずゼリー	♡乳飲料(マスカット・ストロベ リー・コーヒー・ヨーグルト) ♡ぎゅうにゅう,ベーコン とりにく,ぶたにく,レンズまめ	こめ,あぶら,はちみつ,オリーブ油 米粉マカロニ	にんにく,たまねぎ,レモン しょうが,セロリ,にんじん キャベツ,パセリ	567 kcal 20.6 g 18.6 g 2.4 g

<キムたくごはん>

いつも大人気のまぜごはんです。キムたくごはんは、長野県塩尻市の学校給食で始まった家庭料理だ
そうです。キムチの辛さだけでなく、たくあんの食感、ひき肉のうまみなどが食欲をそそる一品です。

【材料・分量】

ごはん	4人分
酒	小さじ1
塩	ひとつまみ
ごま油	小さじ1/2
しょうが	少し
豚ひき肉	60g
にんじん	20g
砂糖	小さじ1・1/2
しょうゆ	小さじ1
酒	小さじ1/2
たくあん	20g
白菜キムチ	40g

【作り方】

- ① ごはんは、酒、塩を入れて炊く。
- ② にんじんは小さめに切る(給食では短い千切り)
- ③ 深めのフライパンに、ごま油を入れて火をつけ、しょうがと
ひき肉を入れて炒めていく。
- ④ 肉に火が入ったら、にんじんを入れて炒める。
- ⑤ たくあんとキムチを入れてまぜ、酒、砂糖、しょうゆで味を
調える。
- ⑥ ごはんを入れて混ぜ、完成!



夏の水分補給

気温が上がり、たくさん汗を
かくと、体の中の水分が少なくな
ります。運動や遊びの前、お
風呂に入る前などの、のどがか
わく前にこまめに
水分をとりますよ。
また、甘い飲み物は飲みすぎ
ないようにし、基本はお茶か水
で水分補給をしましょう。早寝、
早起き、バランスのとれた食事
も大切です。

