



日付	はいぜん図	こんだて名	食 材 名	エネルギー kcal	たんぱく 質
3 (月)		むぎごはん	米 麦	657	25.6
		マーボーなす	豚肉 こめ油 にんにく しょうが 豆板醤 長ねぎ 干しいたけ にんじん なす 鶏ガラ 清酒 しょうゆ 甜麺醤 みそ 三温糖 でん粉 にら ごま油		
		ナムル	切り干し大根 もやし 小松菜 にんじん しょうゆ 上白糖 ごま油 ラー油 にんにく		
4 (火)		ひやしごまだれ ちゅうか	中華めん 削り節(だし) 三温糖 しょうゆ 穀物酢 みそ ごま油 ラー油 長ねぎ しょうが にんにく 豆板醤 練りごま ごま 清酒 鶏肉 にんじん もやし きゅうり	680	26.8
		ちくわのいそべあげ	ちくわ 小麦粉 青のり なたね油		
		サイダー フルーツポンチ	こんにゃくゼリー(レモン・ワイン) 黄桃缶 パイン缶 リンゴ缶 みかん缶 上白糖 白ワイン サイダー		
5 (水)		とうもろこしと じゃこのごはん	米 麦 コーン ちりめんじゃこ 清酒 こめ油	586	29.0
		とりのてりやき	鶏肉 しょうが 清酒 こめ油 三温糖 みりん 清酒 しょうゆ でん粉		
		ごまみそあえ	もやし 小松菜 にんじん しょうゆ 三温糖 みそ みりん ごま		
		みそしる	煮干し 生揚げ 長ねぎ わかめ 清酒 みそ		
6 (木)		デニッシュパン	デニッシュパン	618	22.6
		しろみざかなの ラビゴットソース	ホキ 小麦粉 なたね油 トマト 玉ねぎ パセリ セロリ 穀物酢 こめ油 塩 こしょう		
		かぼちゃのポターージュ	かぼちゃ 鶏ガラ 玉ねぎ バター 米粉 牛乳 塩 こしょう 生クリーム 上白糖		
		フレンチサラダ	キャベツ きゅうり コーン 赤ピーマン 穀物酢 こめ油 塩 こしょう 上白糖		
7 (金)		こぎつねずし	米 上白糖 塩 穀物酢 油揚げ にんじん 干しいたけ かんぴょう 高野豆腐 清酒 三温糖 みりん しょうゆ こめ油 たまご 塩 ごま 刻みのり	697	28.3
		ひやしそうめんじる	削り節(だし) にんじん 鶏肉 干しいたけ オクラ 塩 みりん しょうゆ そうめん 小松菜 星麩		
		たなばたゼリー	カルピス 上白糖 粉寒天 ゼラチン 黄桃缶		
10 (月)		サラダうどん	地粉うどん だし昆布 削り節(だし) みりん 清酒 しょうゆ ツナ もやし にんじん きゅうり キャベツ ノンエッグマヨネーズ	596	20.5
		なつやすいのかきあげ	ゴーヤ 玉ねぎ にんじん 枝豆 かぼちゃ モロヘイヤ コーン 小麦粉 たまご 塩 ベーキングパウダー なたね油		
		ミニトマト	ミニトマト		

献立は都合により変更する場合があります。栄養価は中学年を基準にしています。低学年は0.8倍、高学年は1.2倍が目安です。

※イラストは、実際の給食と食材が異なる場合がございますので、詳しい内容は食材名の欄をご覧ください。

☆今月は、田中農園より新座市産の玉ねぎ、キャベツが届きます。



日付	はいぜん図	こんだて名	食 材 名	エネルギー kcal	たんぱく 質 g
11 (火)		ごもくごはん	米 麦 こめ油 鶏肉 にんじん ごぼう 油揚げ 糸こんにゃく 清酒 みりん 三温糖 しょうゆ さやインゲン	646	24.8
		いわしのかばやき	いわし でん粉 なたね油 しょうゆ みりん 三温糖 しょうが ごま		
		からしあえ	もやし 小松菜 にんじん 切り干し大根 しょうゆ 清酒 からし		
		れいとうみかん	みかん		
12 (水)		はちみつパン	はちみつパン	587	27.4
		ピーマンのにくづめ	豚肉 玉ねぎ こめ油 高野豆腐 チーズ こしょう 塩 ナツメグ ピーマン でん粉 ケチャップ		
		コーンポテト	じゃがいも コーン 塩 こしょう パセリ		
		やさいスープ	鶏ガラ 玉ねぎ 白ワイン ペーコン にんじん マッシュルーム キャベツ 塩 こしょう しょうゆ 小松菜		
13 (木)		なつやさいのカレー	米 麦 こめ油 玉ねぎ にんにく しょうが 豚肉 赤ワイン ケチャップ ウスターソース 中濃ソース しょうゆ カレー粉 小麦粉 にんじん マッシュルーム トマト 鶏ガラ じゃがいも 塩 こしょう はちみつ 大豆 かぼちゃ なす スッキーニ	764	25.1
		チーズサラダ	キャベツ きゅうり コーン にんじん 玉ねぎ 穀物酢 こめ油 塩 こしょう 上白糖 チーズ		
		りんごシャーベット	りんごシャーベット		
14 (金)		スタミナどん	米 麦 こめ油 しょうが にんにく 豚肉 にんじん 玉ねぎ ピーマン 豆板醤 清酒 しょうゆ 甜麺醤 三温糖 塩 でん粉	682	26.6
		はるさめチゲスープ	鶏ガラ 白菜キムチ ごま油 鶏肉 にんじん えのき たけのこ もやし 緑豆春雨 しょうゆ みそ 清酒 みりん なら		
		こだますいか	小玉すいか		

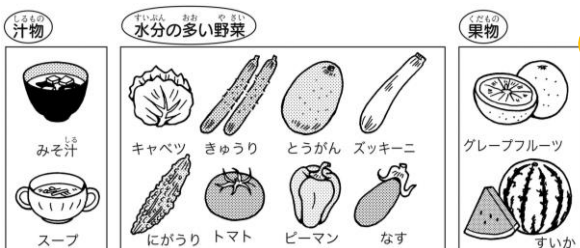
☆夏休みにむけて

気温が高い日が続いていますが、片山小学校の子どもたちは元気よく学習や水泳など様々な活動に取り組んでいます。給食時間では、暑さに負けないようにしっかりと食べることを呼びかけています。ご家庭でも、1日を元気にスタートできるように、しっかり朝ごはんを食べて、登校するようにご協力をお願いします。

☆食事からも水分をとる工夫をしましょう

熱中症の予防のためにも、普段からしっかり水分補給をするように気をつけましょう。短時間の運動では、水や麦茶でも十分ですが、1時間以上の運動をする場合は、発汗で失われる塩分と、運動時のエネルギー補給になる糖分を含んだスポーツ飲料等がよいでしょう。

食事の中でも水分と同時に塩分や糖分も摂取できます。



★スタミナ丼

材料/4人分

- ・ご飯 2合
- ・サラダ油 小さじ1
- ・しょうが 3g
- ・にんにく 1かけ
- ・豆板醤 小さじ1/2
- ・豚バラ 200g
- ・にんじん 半分
- ・玉ねぎ 1個
- ・ピーマン 2個
- ・キャベツ 1/4個
- ・甜麺醤 大さじ2
- ・三温糖 小さじ1
- ・塩 ひとつまみ
- ・清酒 小さじ2
- ・しょうゆ 大さじ1
- ・片栗粉 小さじ1

A 合わせておく

切り方 しょうが/すりおろす、にんにく/みじん切り、にんじん/短冊、玉ねぎ/くし切り、豚バラ/薄切り3cmカット、ピーマン/2cm角切り、キャベツ/3cm角切り

作り方

- ①油をしき、しょうが・にんにく・豆板醤を香りが出るまで炒める。
- ②豚肉を加え、火が通ったらにんじん・玉ねぎを加える。
- ③ピーマン、キャベツを加え、Aのタレを加えて炒める。
- ④最後に水溶性片栗粉を加えとろみをつける。
- ⑤お好みの量のご飯を盛り、上からかける。

給食レシピ紹介

★サラダうどん

材料/4人分

- ・冷凍うどん 4玉
- ・ツナ 60g
- ・だし汁 440g
- ・しょうゆ 40g
- ・みりん 16g
- ・きゅうり 40g
- ・もやし 80g
- ・にんじん 30g
- ・キャベツ 80g
- ・マヨネーズ 適量
- ・白ごま 5g

切り方 きゅうり/輪切り、にんじん/千切り、キャベツ/短冊

作り方

- ①だし汁を440g用意し、調味料を加えて一煮立ちさせ、粗熱を取り、冷蔵庫で冷やす
- ②野菜はそれぞれ、茹でておく
- ③ごまは、乾煎りして熱いうちにすっておく
- ④うどんは茹でて冷水で冷やし皿に盛り付ける
- ⑤うどんの上に野菜、ごま、ツナ、①をかけ、マヨネーズをかける

☆今月の行事食☆

◎7月7日(金) 七夕(たなばた) こんだて

(こぎつねすし・ひやしそうめんじる・たなばたゼリー)

日本では、昔から七夕の日にそうめんを食べる習慣がありました。

給食ではつめたい汁に、そうめんとおくらを入れて天の川と星に見立てています。

2学期の給食の始まりは、8月31日(木)です。元気に登校できるように夏休み中も規則正しい生活習慣を送るようお願いします。

