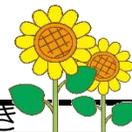


7月のきゅうしょくこんだてひょう



日 に ち	よ つ び	牛 乳	こんだてめい			おもなしょくざいとばたらき				栄養価(えいようか)							
			しゅしょく 主食	しゅさい・ふくさい 主菜・副菜	デザート	ちにくほね 血・肉・骨をつくる		おもからだちよしとの 主に体の調子を整える		ねつちから 熱・力のもとになる		エ ネ ル ギ ー	たん ば く 質	脂 質	カル シ ウ ム	鉄	塩 分
						たんぱく質	むきつ 無機質	色のこい 野菜	その他の野菜 果物	たんすいか 炭水化物	しつ 脂質						
3月	○		ターメリック ライス	チリコンカーネカレー風味 和風サラダ ミックスマツ	すいか	だいず ぶた にく ウイン ナー かにか ま	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	たまねぎ しょう が にんにく キャベツ ぎゅう り もやし すい か	こめ むぎ こむぎこ	あぶら ごま カシューナツ ツ アーモン ド くるみ パ ター	647	24.2	23.7	341	2.7	1.7
4火	○		ミルメークいちご ごはん	あびこ産野菜の日 鮭の西京焼き のり和え 豚汁 ゆでとうもろこし		さけ ぶたに く とうふ か つおぶし	ぎゅうにゅう のり	にんじん こ まつな	キャベツ もやし コーン ごぼう だいこん ねぎ とうもろこし	こめ むぎ さとう じゃ が いも こん に やく ミル メーク	あぶら	662	32.4	15.2	352	5.1	2.7
5水	○		胚芽ロール	ポテトグラタン こんぶサラダ トマトと卵のスープ	ひとくち ピーチゼリー	ベーコン し ろいんげん まめ ハム ぶたにく た まご	ぎゅうにゅう こなチーズ こんぶ	トマト こまつ な	たまねぎ キャベ ツ もやし ぎゅう り	パン じゃが いも パンこ さとう ゼ リー こむぎ こ	あぶら パ ター ごま	648	25.3	22.4	356	4.4	3.0
6木	○		ごはん	冷やっこ 鶏と野菜のごま煮 小松菜のみそ汁	冷凍みかん	とうふ とり にく うずら のたまご あ ぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こ まつな いん げん	たけのこ ごぼう だいこん えのき ねぎ みかん	こめ むぎ じゃがいも さとう こん に やく	ごま あぶ ら	633	25.6	17.9	391	3.6	2.7
7金	○		たなばた献立 あなご ちらしずし	宝袋のふくめ煮 そうめん汁	七夕ゼリー	あなご とり にく なると あぶらあげ だいず たま ご	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん い んげん おく ら	ほしいたけ か んぴょう たけ のこ れんこん と うがん ねぎ え のき	こめ さとう そうめん ゼ リー	ごま	634	23.3	18.2	385	2.2	2.7
10月	○		ごはん	さばのトウバンジャン焼き じゃがいものきんぴら 大根のみそ汁	メロン	さば ぶたに く あぶらあ げ	ぎゅうにゅう	いんげん に んじん	にんにく しょう が えのき だい こん ねぎ メ ロン	こめ むぎ じゃがいも さとう	ごま あぶ ら ごまあ ぶら	628	27.9	17.9	295	2.3	2.6
11火	○		黒糖パン	おからのキッシュ 粉ふきいも 野菜スープ	ココアナツ	おから たま ご ベーコン ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ なま クリーム あ おのり	にんじん ほ うれんそう こまつな	たまねぎ しめじ マッシュルーム コーン セロリ キャベツ	パン じゃが いも さとう	バター カ シューナツ ツ ココア	654	27.0	24.0	393	3.0	2.8
12水	○		ごはん	ししゃもの磯辺揚げ なすの肉みそいため 冬瓜とかにかまのすまし汁	冷凍みかん	たまご ぶた にく だいず かにかま た まご とうふ	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん い んげん こまつ な	なす ねぎ にん にく しょうが と うがん みかん	こめ むぎ こむぎこ さ とう でんぶ ん	あぶら	665	29.3	21.6	471	2.6	2.6
13木	○		ごはん	ホキのガーリックカツ焼き 豆腐とひじきのサラダ キャベツのみそ汁	バナナ	ホキ とうふ ハム あぶら あげ	ぎゅうにゅう ひじき	トマト こまつ な	にんにく キャベ ツ きゅうり えの き ねぎ バナナ	こめ むぎ パンこ さ とう	ごまあぶ ら ごま マヨ ネーズ アー モンド	624	26.7	19.1	350	2.9	2.3
14金	○		ジャージャー麺	わかめとツナの和え物	大学いも	ぶたにく だ いず ツナ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こ まつな	きゅうり もやし たまねぎ たけ のこ ほしいたけ キャベツ ねぎ しょうが にんに く	ちゅうかめ ん さとう でんぶん さ つまいも	ごま ごま あぶら マ ヨネーズ あ ぶら	619	22.4	24.9	374	2.5	2.6
18火	○		あびこ産野菜の日 夏野菜 カレーライス	福神漬け ごまドレサラダ	シューアイス	ぶたにく	ぎゅうにゅう こなチーズ	にんじん ト マト かほ ちゃ ピーマ ン	たまねぎ にんに く しょうが な す もやし きゅう り コーン キャ ベツ	こめ むぎ じゃがいも さとう シューアイス	ごま ごま あぶら あ ぶら パ ター	689	21.0	23.9	333	1.9	2.2

* 食材入荷の状況等により、献立・使用食材の変更をすることがあります。ご了承ください。

今月の平均	646	24.0	19.5	367	3.0	2.5
文部科学省基準 (中学年)	640	18 ~ 32	18 ~ 21	350	3.0	2.5 未満

レシピ紹介

チリコンカーネカレー風味

《材料》4人分

大豆水煮	130g
豚ひき肉	100g
ウインナー	3本
玉ねぎ	大1個
にんじん	中1/3本
おろししょうが	小さじ1
おろしにんにく	小さじ1
サラダ油	小さじ2
小麦粉	大さじ1弱
ケチャップ	大さじ1
トマトソース	大さじ1.5
ウスターソース	大さじ1強
中濃ソース	大さじ1強
カレー粉	小さじ1
粉チーズ	小さじ1
塩	小さじ1/2
こしょう	少々
赤ワイン	大さじ1
水	100cc

《作り方》

- ①玉ねぎ、にんじんはみじん切りにする。
- ②ウインナーは1cm厚さの輪切りにする。
- ③鍋にサラダ油を熱し、にんにく、しょうがを炒める。
- ④豚ひき肉を加えて炒める。
- ⑤玉ねぎ、にんじんを加えてしんなりするまで炒める。
- ⑥小麦粉をふり入れ、炒めあわせる。
- ⑦ケチャップ、トマトソース、ウスターソース、中濃ソース、カレー粉、塩、こしょう、赤ワイン、水、大豆水煮、ウインナーを加え、弱火でとろみがつくまで煮込む。
- ⑧味見をして塩分を調整する。

固いようなら水を追加して下さい。
ご飯にかける他、パンやナンにも合います。

