

7月のこんだてひょう

平成24年6月29日
我孫子市立根戸小学校

ひ に ち	こんだてめい			あかの食品		みどりの食品		きいろの食品		栄養価					
	主食	主菜・副菜	デザート	たんぱく しつ	カルシウム	カロテン	ビタミンい	たんすい かぶつ	しぼう	エネルギー kcal	たんばく 質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	食塩量 g
2月	ごはん	ししやものごまやき とうがんじる なすのにくみそいため	パイナップル	ぶたにく だいたい とうふ	きゅうり ししやも	にんじん こまつな さやいんげん	なす たまねぎ ほししいたけ ねぎ しょうが にんにく とうが しょうが ハイナツブル	こめ さとう こむぎこ かたくりこ	あぶら ごま ごまあぶら	699	32.1	24.6	538	3.9	2.5
3火	むぎごはん あじのり	★サイコロステーキ コーンポテト ビーンズサラダ	オレンジ	ぎゅうりく いんげん まめ ハム	きゅうり のり	にんじん パセリ ほそねぎ	にんにく しょうが りんご レモン とうもろこし きゅうり えだまめ オレンジ	こめ むぎ さとう じゃがいも	バター あぶら	615	27.0	13.2	265	2.9	1.3
4水	ジャージャー めん	バイクドポテト ミニトマト アーモンド	★サイダ ーポンチ	ぶたにく とりレバー だいたい	きゅうり しょうが	にんじん ミニトマト	きゅうり もやし ねぎ たけのこ も ほししいたけ みかん しょうが ハイナツブル	ちゅうかめん さとう しらたま かたくりこ じゃがいも	あぶら ごま ごまあぶら アーモンド	703	25.8	24.4	317	2.9	2.2
5木	やきぶた チャーハン	★たこやき にぼし&ピーナツ とうふいりごもくスープ	プラム	やきぶた たこ えび ぶたにく とうふ	きゅうり わかめ にぼし	にんじん こまつな	にんにく しょうが ねぎ サーサイ もやし グリーンピース たまねぎ たけのこ プラム	こめ むぎ さとう こむぎこ かたくりこ	あぶら ごま ごまあぶら ピーナツ	633	26.3	22.4	352	2.7	3.3
6金	《たなばたメニュー》 ようふうちらしずし	かぼちゃのあまに そうめんじる	たなばた ゼリー	ツナ えび たまご なると とうふ	きゅうり わかめ チーズ にぼし	きぬさや かぼちゃ おくら	きゅうり ねぎ えのきだけ ほししいたけ	こめ さとう そうめん	ごま あぶら	621	22.6	15.6	371	2.9	2.4
9月	むぎごはん	ぶたにくのなんばんに ひややっこ さやいんげんのごまあえ	すいか	とうふ ぶたにく なまあげ うずらたまご	きゅうり わかめ	にんじん さやいんげん	たまねぎ もやし キャベツ ごぼう グリーンピース すいか ほししいたけ	こめ むぎ さとう じゃがいも ごんにやく	あぶら ごま	657	26.5	19.2	383	3.1	1.8
10火	ごはん	さばのピリからやき とうがんのうすくずに じゃこみずなのサラダ	きなこ だいたい	さば えび あぶらあげ とうふ	きゅうり わかめ じゃこ	にんじん みずな さやいんげん	しょうが にんにく だいこん レモン とうがん しめじ	こめ ふ さとう かたくりこ	あぶら ごま	663	30.9	21.1	347	2.9	1.9
11水	★ココア あげパン	タンダリーチキン とうもろこし ツナのだいたいのサラダ		とり ツナ だいたい	きゅうり チーズ ヨーグルト		オレンジ レモン にんにく しょうが キャベツ きゅうり たまねぎ とうもろこし	パン さとう	あぶら アーモンド	663	28.4	26.2	320	2.5	2.3
12木	わかめ ごはん	さけのうめみそやき ナツごぼう にらとうずらたまごのスープ	れいとう みかん	さけ うずらたまご	きゅうり わかめ じゃこ	にんじん にら	ねぎ うめほし ごぼう たまねぎ えのきだけ もやし みかん	こめ むぎ さとう こむぎこ さとう	あぶら ごま ごまあぶら くるみ アーモンド ピーナツ	638	26.4	19.7	333	2.0	2.1
13金	ごはん	たまごやきチリソース うましおきゅうり じゃがいものみそしる	パナナ	たまご とり あさり だいたい	きゅうり きわかめ	にんじん にら	たけのこ たまねぎ グリーンピース ねぎ ほししいたけ パナナ しょうが にんにく きゅうり	こめ さとう かたくりこ じゃがいも さとう	あぶら ごまあぶら	606	22.2	15.2	306	4.1	2.1
17火	なつやさい カレーライス	じゃがいものカリカリサラダ ふくじんづけ	★ゆきみ だいたい	ぶたにく たまご なまクリーム アイスクリーム	きゅうり わかめ アイスクリーム	さやいんげん にんじん かぼちゃ ピーマン トマト	たまねぎ なす しょうが にんにく だいこん もやし きゅうり キャベツ	こめ むぎ さとう こむぎこ じゃがいも さとう	あぶら バター	776	22.3	28.7	349	1.6	2.3

※仕入れの都合で献立の一部を変更することもあります。ご了承ください。

★は6年生のリクエスト献立です。

※6月18日から給食丸ごとミキサー検査の検体は毎日採取し、
翌週に1週間分の検査を行っています。(市HP参照)

今月の 平均栄養価	661	26.4	20.9	353	2.9	2.2
文部科学省基準 栄養価(中学年)	660	13~ 28	18~ 22	350	3.0	2.5 未満

*2日と5日に使う小松菜は、久寺家の中村さんから届きます。

人気の給食レシピ紹介

☆ なす入りミートソーススパゲッティ (6月21日の献立から)

材料(4人分)			
スパゲッティ	400g	パセリ	少々
炒め油	大さじ1	トマト水煮	1缶
根生姜	ひとかけ	ケチャップ	1/2カップ
にんにく	ひとかけ	ウスターソース	大さじ1.5
セロリ	20g	固形スープ	1個
合挽肉	400g	塩	小さじ1.5
玉ねぎ	3個	こしょう	少々
人参	大1本	ナツメグ	少々
大豆水煮	50g	ピザ用チーズ	20g
マッシュルーム水煮	100g	なす	小2個
		揚げ油	適量

作り方
①ミートソースの野菜、大豆はみじん切りにする。
②根生姜、にんにく、セロリを炒め、挽肉、人参、玉ねぎを加えてよく炒める。
③つぶしたトマト水煮、マッシュルーム、大豆を他の調味料を加えて30分位煮込む。
④なすは半月切りにし、素揚げにする。
⑤③にチーズ、④を加え、味を調える。
⑥1リットルの水に塩小さじ2を入れて、沸騰させスパゲッティを表示通りの時間茹でる。
⑦⑥に⑤をかけて、パセリを散らす。
※煮込むときに水分が足りないようでしたら、適量を加えてください。

☆ ポテトのフレンチサラダ

材料(4人分)		<ドレッシング>	
じゃが芋	2個(300g)	酢	大さじ1
人参	1/3本	サラダ油	大さじ1弱
玉ねぎ	1/8個	塩	小さじ1/2
きゅうり	小1本	砂糖	小さじ1/6
ツナフレーク	30g	こしょう	少々
ホールコーン缶	30g		

作り方
①じゃが芋は5mm厚さのいちょう切り、人参は薄いいちょう切り、玉ねぎは薄切り、きゅうりは3mm厚さの小口切りにする。
②人参とじゃが芋はゆでてザルにあげ、冷ます。玉ねぎ、きゅうりは塩(分量外)でもむ。
③②の水気をしぼり、①、ツナ、コーンを合わせドレッシングで和える。

※ミートソースにぴったりのさっぱりしたサラダです。