



令和3年度 7月のこんだてひょう

今月の目標 「衛生に気を付けて食事をしよう！」



八千代市立新木戸小学校

日	ようび	こんだてめい	ねつ ちから 熱や力になる食べ物 (きいろのしょくひん)	からだ 体をつくる食べ物 (あかのしょくひん)	からだ 体の調子を整える食べ物 (みどりのしょくひん)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
						脂質 (g)	食塩相当量 (g)
1	木	ハヤシライス(むぎごはん) きゅうにゅう かいそうサラダ メロン	こめ むぎ こむぎこ じゃがいも さとう パター あぶら ごまあぶら	ぶたにく ハム チーズ ひじき すぎのり ぎゅうにゅう	にんじん トマト にんにく たまねぎ きゅうり コーン もやし しょうが メロン	643	21.9
						17.8	2.3
2	金	ひやしちゅうか(ちゅうかめん・ぐ・スープ) きゅうにゅう ぎょうざ とりにくとカシューナッツのいためもの	ちゅうかめん さとう こむぎこ でんぶん ごま ごまあぶら カシューナッツ	たまご ハム ぶたにく とりにく ぎゅうにゅう	にんじん にら ピーマン きゅうり もやし にんにく ながねぎ しょうが	667	29.2
						25.8	5.1
5	月	おやこどん(ごはん) きゅうにゅう だいちとれんこんのサラダ ほしのフルーツポンチ	こめ さとう あぶら ドレッシング	たまご とりにく ツナ なると だいち ぎゅうにゅう	にんじん れんこん きゅうり たまねぎ しいたけ ながねぎ グリーンピース みかん もも パイン	653	24.4
						17.3	1.8
6	火	なつやさいカレー(むぎごはん) きゅうにゅう マセドアンサラダ ヨーグルト	こめ むぎ こむぎこ じゃがいも マカロニ さとう パター あぶら	ぶたにく ハム チーズ ヨーグルト ぎゅうにゅう	にんじん トマト かぼちゃ さやいんげん きゅうり にんにく たまねぎ なす しょうが りんご	729	26.6
						22.3	2.4
7	水	★ たなばたきゅうしょく ★ ちらしずし ぎゅうにゅう たなばたじる ほしのコロケ こまつなとハムのごまあえ たなばたゼリー	こめ さとう ふ パンこ そうめん こむぎこ じゃがいも あぶら ごま	とりにく あぶらあげ ハム たまご とうふ ぶたにく わかめ ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん もやし こまつな れんこん しいたけ えのきたけ みつば ながねぎ	661	22.9
						19.7	3.1
8	木	ごはん(わかめふりかけ) きゅうにゅう みそタンタンスープ ほうれんそうしゅうまい れいとうみかん はるさめサラダ(しないとういつメニュー)	こめ じゃぎも さとう はるさめ こむぎこ ごまあぶら ごま ラーゆ	ぶたにく とうふ ハム たまご みそ たら ぼたて わかめ アサ ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん にら きゅうり もやし はくさい たまねぎ ながねぎ みかん	662	22.7
						21.5	2.6
9	金	ごはん(あじつけのり) きゅうにゅう だいこんとくだんごのもの とうもろこし れいしやぶサラダ	こめ さとう あぶら ごま ドレッシング	ぶたにく とりにく うずらのたまご あつあげ のり ぎゅうにゅう	にんじん コーン キャベツ だいこん こんにやく きゅうり しょうが ながねぎ にんにく	669	25.8
						21.3	1.8
12	月	ひやしうどん(めんつゆ) きゅうにゅう ちくわのいそべあげ ぶたにくとこまつなのあえもの アップルシャーベット	うどん こむぎこ でんぶん あぶら	ちくわ ぶたにく たまご アサ ぎゅうにゅう	こまつな たまねぎ しょうが りんご	586	22.9
						19.1	3.5
13	火	ごはん ぎゅうにゅう とんじる わかさぎのフリッター ほうれんそうのツナあえ ひややっこ(しょうゆ・かつおぶし)	こめ さといも こめこ さとう こむぎこ でんぶん あぶら	ぶたにく あぶらあげ ツナ とうふ みそ おきあみ わかさぎ ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう だいこん ごぼう こんにやく ながねぎ もやし	677	28.9
						23.5	2.5
14	水	ナン ドライカレー ぎゅうにゅう もやしとウインナーのサラダ すいか キャンディチーズ	ナン さとう こむぎこ バター あぶら	ぶたにく レンズまめ ひよこまめ ウインナー チーズ ぎゅうにゅう	にんじん トマト もやし たまねぎ ピーマン セロリ エリンギ きゅうり にんにく しょうが すいか	598	28.6
						20.9	3.2
15	木	ごはん ぎゅうにゅう にくじゃが さばのスタミナやき しらすとわかめのすのもの	こめ じゃがいも さとう ごま あぶら	ぶたにく さば しらす わかめ ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん たまねぎ しらす きゅうり しょうが	677	24.7
						21.3	1.9
16	金	ペンネのミートソース ぎゅうにゅう とりにくのからあげ ポパイサラダ オレンジジュース	ペンネ でんぶん さとう パター あぶら	ぶたにく とりにく ハム チーズ ぎゅうにゅう	にんじん トマト ほうれんそう たまねぎ きゅうり マッシュルーム セロリ にんにく しょうが オレンジ	591	31.5
						23.0	1.9

栄養価		エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	お知らせ
	今月の平均	651kcal	25.8g	21.1g	2.67g	※栄養価は3、4年生の数値を記載しています。 ※やむを得ない理由で献立の一部を変更する場合があります。御了承ください。
	基準値	650kcal	21.1～32.5g	14.8～21.7	2g未満	※給食当番だった人は週末に白衣を洗濯して月曜日に忘れずに持ってきてください。

市内統一コーナー

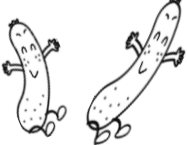


野菜パクパク 元気モリモリ



市教研給食部会では、八千代市の農産物について紹介しています。今回のテーマは「きゅうり」です。7月の給食で市内の全小中学校に「春雨サラダ」を提供します。

きゅうり



一年を通して出回っていますが、きゅうりのおいしい時期は夏から秋にかけてです。

水分が多く、体の熱を冷ましてくれる効果があります。

おいしいきゅうりの見分け方は、緑色が濃くて太さが均一なものです。曲がっていても味に問題はありません。

いぼが痛いぐらいにピンと張っているものが新鮮です。

おすすめ給食レシピ

春雨サラダ

～材料(4人分)～

- ・春雨(太めのもの)・・・30g
- ・きゅうり・・・1本
- ・もやし・・・1/2袋
- ・キャベツ・・・大1枚
- ・ハム・・・2枚
- ・卵・・・1個
- ・塩・・・少々

- A
- ・醤油・・・大さじ1と1/2
 - ・砂糖・・・大さじ1
 - ・酢・・・大さじ1
 - ・ごま油・・・大さじ1強
 - ・練り辛子・・・小さじ1

～作り方～

- ① 春雨は、わらかくなるまでゆでてざるにとり、水で冷ましておく。
- ② キャベツは千切りにしてゆで、ある程度火が通ったらもやしを加えてさらにゆで、水気を切る。
- ③ きゅうりは千切りか小口切りにして、軽く塩をふっておく。
- ④ ハムは千切りにする。
- ⑤ 卵は塩を少々入れて混ぜたものを油(分量外)をひいたフライパンで薄焼き卵を作り、冷めたら千切りにする。
- ⑥ Aの調味料類をよく混ぜてドレッシングを作る。
- ⑦ ①～⑤の材料を⑥のドレッシングで和えて仕上げる。