

令和5年 7月 よていこんだてひょう



あつ 暑さに負けない体をつくろう



日野市立日野第四小学校

日	しゅくしゅく	にぎゅう	こんだてめい	しよくひんめいとほたらき			エネルギー kcal たんぱく質 g	ひとくちメモ
				ちやにくになる	ねつやちからになる	からだのちようしをととのえる		
3月	ごはん	○	さんがやき ごもくきんぴら とんじる	ぎゅうにゅう、あじ、みそ ぶたにく、さつまあげ とうふ、あぶらあげ	こめ、あぶら、ごま さとう、じゃがいも	ながねぎ、にんじん、しょうが しそ、ごぼう、さやいんげん だいこん、いとこんにやく	597 30.7	3日 さんが焼き 千葉県の出産料理で、 あじのなめろうを焼い たものです。みそと薬 味で味付けしたあじは 旨味たっぷりです。
4火	こまつなピラフ	○	えだまめとツナのだまごやき アヒアッコ	ぎゅうにゅう、プレスハム とりにく、ツナ、とうふ たまご、なまクリーム	こめ、おむぎ、バター あぶら、さとう じゃがいも	たまねぎ、にんじん、エリンギ こまつな、えだまめ、とうもろこし クリームコーン、パセリ	633 29.7	4日 アヒアッコ コロンビアの料理で、 鶏肉とじゃがいもが 入ったコンソープで す。生クリームを入 れて濃厚なコンソープ に仕上げます。
5水	チーズカレー トースト	○	ベーコンとこまつなのガーリックいため おしむぎのミネストローネ	ぎゅうにゅう、ぶたにく ピザチーズ、ベーコン	しよくパン、バター こむぎこ、あぶら じゃがいも、おむぎ	たまねぎ、にんじん、にんにく キャベツ、こまつな、セロリ トマトかん、トマト、ズッキーニ	584 27.5	7日 行基食・七夕 七夕といえば天の川で すね。そうめんを天の 川に見立てた【七夕そ うめん汁】には、星型 のかまぼこも浮かべま した。
6木	ごはん	○	てっかみそ あつあげのあまからだれがらめ ごますあえ すましじる	ぎゅうにゅう、とりにく みそ、しらすほし、たまご なまあげ、えび、もずく	こめ、あぶら、さとう ごま、でんぶん、こむぎこ	にんじん、にら、きゅうり もやし、ながねぎ	678 28.3	13日 おからのカップケーキ 豆腐を作る際にできる おから。豆乳は豆腐に なりますが、おからは 大部分が活用されずに 廃棄されてしまいま す。少しでも食品ロス をなくすため、給食で は定期定期におからを 使った献立を取り入れ ています。おからが 入っているとは思えな いほどしっかりとって います。
7金	かしわずし	○	ささかまのてんがら たなばたそうめんじる くだもの	ぎゅうにゅう、とりにく あぶらあげ、やきのり ささかまぼこ、かまぼこ	こめ、さとう、こむぎこ あぶら、そうめん	にんじん、しいたけ、かんぴょう さやいんげん、こまつな くだますいか	597 25.6	14日 リザーブ給食 複数のメニューの中 から事前に選択して予 約(リザーブ)してもら う給食です。今回は ジュース2種類の中 から1つを選択してもら いました。自分の選 んだジュースを飲みま しょう。
10月	ブルコギどん	○	しおごまあぶらサラダ くだもの	ぎゅうにゅう、ぶたにく あぶらあげ	こめ、おむぎ、あぶら はるさめ、さとう、ごま	にんにく、りんご、たまねぎ にんじん、しいたけ、にら キャベツ、こまつな、さくらんぼ	602 20.2	18日 郷土料理・広島県 広島県の栄養教諭が考 えた【広島トンチキレ モン】は、広島県の特 産品であるレモンを たっぷり使ったさわや かな酢豚のような料理 です。
11火	ぶたにくと ごぼうのごはん	○	ししやものステーキソース みずなとひじきのサラダ なすとすりごまのみそじる	ぎゅうにゅう、ぶたにく きざみこんぶ、ししやも ローズハム、ひじき、みそ	こめ、おむぎ、あぶら さとう、ごま、でんぶん はるさめ	ごぼう、にんじん、たまねぎ きゅうり、みずな、なす、 まつな、ながねぎ	589 23.5	18日 郷土料理・広島県 広島県の栄養教諭が考 えた【広島トンチキレ モン】は、広島県の特 産品であるレモンを たっぷり使ったさわや かな酢豚のような料理 です。
12水	むぎごはん	○	カリカリじゃこのふりかけ いかのねぎしおあげ まめいりゆでやさい すましじる	ぎゅうにゅう、いか ちりめんじゃこ だいた、かまぼこ	こめ、おむぎ、あぶら ごま、さとう でんぶん、こむぎこ	にんにく、しそ、ながねぎ にんじん、もやし、はくさい とうがん、こまつな	602 26.4	18日 郷土料理・広島県 広島県の栄養教諭が考 えた【広島トンチキレ モン】は、広島県の特 産品であるレモンを たっぷり使ったさわや かな酢豚のような料理 です。
13木	スパゲッティ ナポリタン	○	ゆでとうもろこし おからのカップケーキ	ぎゅうにゅう、ウィンナー こなチーズ、おから、たまご なまクリーム	スパゲッティ、あぶら バター、こむぎこ、さとう	にんじん、たまねぎ、にんにく マッシュルーム、ピーマン しょうが、とうもろこし レモン、ほしぶどう	677 24.4	18日 郷土料理・広島県 広島県の栄養教諭が考 えた【広島トンチキレ モン】は、広島県の特 産品であるレモンを たっぷり使ったさわや かな酢豚のような料理 です。
14金	イエロー ライス	-	りんごジュース or みかんジュース マカロニのトマトに ヨーグルトあえ	とりにく、ウィンナー ひよこまめ、ヨーグルト	こめ、おむぎ、あぶら じゃがいも、こむぎこ さとう、マカロニ	りんごジュース、みかんジュース あんずジャム、たまねぎ、にんじん パセリ、にんにく、マッシュルーム トマトかん、みかんかん パインかん	669 18.5	18日 郷土料理・広島県 広島県の栄養教諭が考 えた【広島トンチキレ モン】は、広島県の特 産品であるレモンを たっぷり使ったさわや かな酢豚のような料理 です。
18火	むぎごはん	○	ひろしまトンチキレモン ごまじょうゆ みそけんちんじる	ぎゅうにゅう、とりにく ぶたにく、とうふ あぶらあげ、みそ	こめ、おむぎ こむぎこ、あぶら、さとう じゃがいも	レモン、にんにく、しょうが にんじん、たまねぎ、しいたけ ながねぎ、なつみかんジャム キャベツ、きゅうり、ごぼう だいこん、こんにやく	617 25.0	18日 郷土料理・広島県 広島県の栄養教諭が考 えた【広島トンチキレ モン】は、広島県の特 産品であるレモンを たっぷり使ったさわや かな酢豚のような料理 です。
19水	タコライス	○	モロヘイヤイりABCスープ フローズンヨーグルト	ぎゅうにゅう、ぶたにく だいた、ピザチーズ ベーコン フローズンヨーグルト	こめ、おむぎ、あぶら さとう、マカロニ	にんにく、たまねぎ、ホールコーン トマト、キャベツ、にんじん モロヘイヤ	621 27.5	18日 郷土料理・広島県 広島県の栄養教諭が考 えた【広島トンチキレ モン】は、広島県の特 産品であるレモンを たっぷり使ったさわや かな酢豚のような料理 です。

今月の給食費口座振替は18日(火)です。通帳の確認をお願いします。

*食材料等の納品の都合により献立を変更することがあります。

7月7日は七夕の日

七夕は、1年に一度だけ会うことが許された牽牛(彦星)と織女(織り姫)の中国の伝説から生まれた行事です。七夕には、そうめんを食べる風習が古くからあります。七夕には、家族でそうめんを食べたり、短冊に願いごとを書いたりしてみませんか。

土用の丑の日

うのつく食べ物

土用の丑の日には、うり うどん 梅干し うなぎ

「う」のつく食べ物を食べると体によいとわれています。

今月の地産産

トマト なす
じゃがいも
ズッキーニ
にんじん たまご



給食レシピ紹介

4~6月に給食で出したメニューの中で、人気だったものを紹介します。ご家庭でもぜひ作ってみてください。

※分量は、給食での一人分量(中学年)でグラム表示してあります。作りやすい分量に調整してください。

☆サンゴリア風フルーツポンチ☆

材料・分量			
みかん缶	20	赤ワイン	2
黄桃缶	20	ぶどうジュース	30
パイン缶	20	上白糖	0.5
		水	5

作り方
①缶詰は冷やしておき、缶を開けて汁気をきる。
②赤ワインを沸騰させ、アルコールをとばす。
ぶどうジュース・水・上白糖を加えてシロップを作り、よく冷やす。
③器に①を盛り付け、②をかけて完成。

☆☆夏休みのおやつにもオススメです！

☆豆腐の味噌そぼろ丼☆

材料・分量			
米	65	酒	2
大麦(押し麦)	5	しょうゆ	3.5
		みそ	8.2
サラダ油	0.7	きび砂糖	1.4
にんにく	0.3	七味唐辛子	0.01
しょうが	0.5	ごま油	0.6
豚ひき肉	23	でんぶん	1.5
干し椎茸	1		
たけのこ(水煮)	15	あらみじん	
にんじん	20	短冊切り	
長ねぎ	20	短冊切り	
木綿豆腐	95	斜め小口	
		2cm角	

作り方

- ①麦ごはんを炊く。
- ②豚骨を煮だしてスープをとる。
(ご家庭ではガラスープやかつおだしなどで代用可)
- ③油でにんにく・しょうが・豚ひき肉を炒め、野菜を順に炒めていく。
- ④スープをはって、調味する。豆腐を加えて加熱する。
- ⑤水溶きでんぶんでとろみをつけ、仕上げにごま油を加える。
- ⑥ごはんにかけていただく。