



7月 よていこんだてひょう

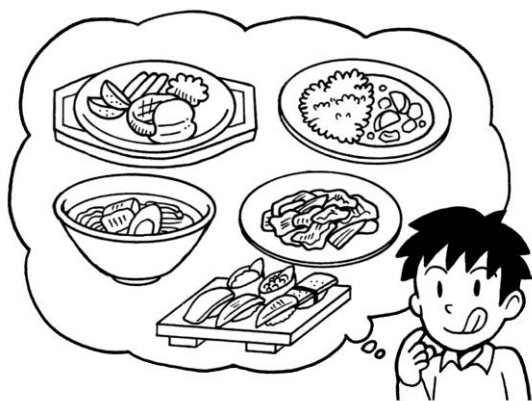


日野市立豊田小学校

日	曜日	こんだてめい		牛乳	主な使用食品とその働き			エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g)	一口メモ
		しゅしょく	しゅさい・ふくさい デザート		血や肉や骨になる 赤の仲間	熱や力になる 黄色の仲間	体の調子を整える 緑の仲間		
1	月	かやくごはん	あじのかわりやき おかかあえ いもだんごじる れいとうみかん		牛乳 油揚げ みそ 鶏肉 かつお節 あじ	米 麦 米油 さとう こんにやく かたくり粉 じゃがいも ごま油	ごぼう にんじん しいたけ にんにく しょうが こまつな もやし だいこん ねぎ ほうれん草 れいとうみかん	576 26.5	1日(月) いも団子汁 ゆでてつぶした じゃがいもとかた くり粉で作ったお 団子を具だくさん の汁に入れます。
2	火	ごはん えのきのつくだに	シーホー豆腐 こふきいも ミックスナッツ		牛乳 豚肉 豆腐	米 さとう 米油 ごま油 かたくり粉 アーモンド カシューナッツ	えのきたけ にんにく トマト しいたけ たけのこ ねぎ しめじ にら しょうが にんじん	625 25.2	
3	水	ツナサンドパン	マカロニのトマトに とうもろこし		牛乳 ツナ チーズ ウィンナー ひよこ豆	パン マヨネーズ 米油 小麦粉 さとう マカロニ	たまねぎ にんにく にんじん マッシュルーム かぼちゃ トマト にら とうもろこし	643 24.7	
4	木	なす入り まーぼーどん	やさいのナムル こだますいか		牛乳 豚肉 みそ 豆腐	米 ごま油 かたくり粉 米油 さとう ごま	にんにく しょうが しいたけ かんぴょう オクラ キャベツ なす もやし ほうれん草 すいか	595 22.3	
5	金	たなばたずし	ささかまとかぼちゃのてんぷら ごまあえ あまのがわじる サイダーポンチ		油揚げ 卵 かまぼこ 凍り豆腐 牛乳	米 さとう 小麦粉 米油 かたくり粉 ごま 素麺	ごぼう にんじん しいたけ にんにく しょうが オクラ キャベツ こまつな パイナップル みかん 黄桃 かぼちゃ	681 20.9	
8	月	ごはん	アドボ チョプス もずくとたまごのスープ		牛乳 豚肉 鶏肉 卵 なたも ずく	米 米油 ごま油 かたくり粉	にんにく しょうが しいたけ たまねぎ にんじん キャベツ もやし チンゲンツアイ ねぎ えのきたけ	577 26.2	5日(金) 七夕献立 主食は、ちらし寿 司にし、笹かまぼ こ、素麺、切り口 が星形のオクラな どの七夕らしい食 品を使います。デ ザートは、果物缶 とサイダーを合わ せます。
9	火	ココアパン	アルファまいのライスコロケ トマトいりのポトフ		豚肉 卵 チーズ 牛乳 ベーコン	パン アルファ米 米油 小麦粉 バター パン粉 じゃがいも	たまねぎ にんじん セロリー キャベツ トマト	701 22.8	
10	水	いわしの かばやきどん	やさいとゆばのあえもの なめこじる		牛乳 いわし ゆば 豆腐 みそ わかめ	米 砂糖 かたくり粉 米油	しょうが ほうれん草 なめこ キャベツ えのきたけ ねぎ にんじん	595 26.0	
11	木	ジャージャー スパゲッティ	カラフルオムレツ あじつけとうもろこし		牛乳 わかめ 豚肉 ベーコン スキムミルク 卵 みそ	スパゲッティ 米油 さとう かたくり粉 ごま油 バター かたくり粉	もやし きゅうり にんじん にんにく しょうが たまねぎ しいたけ ねぎ ピーマン とうもろこし	615 30.1	
12	金	ごはん じゃこピーマン	ししゃものいそやき わかめのあえもの にくじゃが こだますいか		牛乳 豚肉 ししゃも 青のり かつお節 ちりめんじゃこ	米 ごま さとう 米油 白滝 じゃがいも	ピーマン 赤ピーマン もやし キャベツ きゅうり にんじん いんげん すいか	622 24.4	
16	火	ひのっこ ベジかつライス	ゆでブロッコリー かいそうサラダ フルーツゼリー		豚肉 大豆 牛乳 海そう 寒天	米 麦 米油 さとう こんにやく ごま じゃがいも ごま油	にんにく にんじん たまねぎ なす 赤ピーマン れんこん しいたけ しめじ まいたけ トマト ブロッコリー こまつな パイナップル みかん 黄桃	662 22.1	8日(月) フィリピン料理 オリンピック、パラ リンピックに向け て世界の料理を 作ります。アドボ は煮豚、チョプス は八宝菜に似た 料理で、ALTのリ カ先生の母国の 料理です。
17	水	ごはん あおなとしそのふりかけ	ピーマンのにくづめ にしよくポテト かぼちゃのみそじる		牛乳 ちりめんじゃこ 豚肉 油揚げ 卵 みそ	米 ごま油 小麦粉 ごま パン粉 さとう じゃがいも	こまつな シソの葉 ピーマン たまねぎ コーン にんじん かぼちゃ ねぎ	614 24.6	
18	木	ひやしきつね うどん	ガーリックポテト しおきゅうり	ジュース	わかめ 油揚げ 鶏肉 大豆 かつお節	うどん さとう じゃがいも 米油 小麦粉 かたくり粉 バター	にんにく キャベツ もやし にんじん きゅうり リンゴジュースかみかんジュース	571 18.2	

*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がつの きゅうしょくもくひょう すききらいを なくそう



アンケートなどでは、好きな料理の上位には、寿司やカレーライス、肉料理、ラーメンなどがよくあげられます。食品は適度な量と栄養のバランスが大切ですので、不足しやすい野菜料理などもきちんと取り入れて食べることが大切です。

好きなものばかり食べてもいいの!?

地元の夏野菜が 届いています

じゃがいも、たまねぎ、トマト、なすの夏野菜と小松菜が地元の堀之内地区の農家から届きます。堀之内地区の12軒の農家の方たちは、農薬を減らして作った野菜を届けてくれます。体を冷やす作用のある夏野菜は、新鮮でおいしく、栄養価も高いです。

また、日野市百草の由木農場からは、一年を通してピンクの殻の“さくらたまご”が、6月7月は、ニンニクも届いています。

