

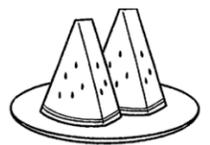
7

月

献

立

表



北区立王子第二小学校

日	献立	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	ご家庭で補って いただきたい 食品
3月	コシャリ モロヘイヤとたまごのスープ バジルドレッシングサラダ	○	★牛乳、鶏こま肉、ひよこ豆、ベーコン、★たまご エジプト りょうり	米、スパゲッティ、オリーブ油、さつまいも、砂糖、小麦粉、油、マーガリン、片栗粉	にんにく、しょうが、玉葱、青ピーマン、ホールトマト、にんじん、モロヘイヤ、きゅうり、きゃべつ、ホールコーン、バジル、ライム	660 kcal 20.9 g 21.5 g 2.5 g	魚介類
4火	とりごぼうピラフ さかなのチーズムニエル ジャーマンポテト はくさいととうふのスープ	○	★牛乳、鶏ひき肉、★まだら、★粉チーズ、ベーコン、鶏こま肉、木綿豆腐	米、マーガリン、油、ごま、小麦粉、じゃがいも	にんじん、ごぼう、グリーンピース、玉葱、しょうが、白菜	579 kcal 28.3 g 18.6 g 2.6 g	きのこ類
5水	ホイコーローどん きりぼしだいこんの ピリからサラダ くだもの(れいとうパイン)	○	★牛乳、豚こま肉、生揚げ、赤みそ、茎わかめ	米、油、砂糖、片栗粉、ごま油	にんにく、しょうが、たけのこ、きゃべつ、にんじん、青ピーマン、干し椎茸、長葱、切干大根、もやし、冷凍パイ	576 kcal 21.0 g 16.7 g 3.7 g	たまご
6木	しゃんはいやきそば メンマスープ ポテトチーズはるまき	○	★牛乳、豚こま肉、★いか、★えび、鶏こま肉、わかめ、木綿豆腐、★ピザチーズ	蒸し中華麺、ごま油、油、ごま、春巻きの皮、じゃがいも、小麦粉	にんじん、玉葱、きゃべつ、チンゲン菜、しょうが、メンマ	558 kcal 27.0 g 21.5 g 3.7 g	果実
7金	ちらしずし さかなのねぎみそやき あまのがわスープ おほしませりー	○	★牛乳、高野豆腐、鶏こま肉、★さわら、わかめ、粉寒天、白みそ、赤みそ	米、砂糖、ごま、そうめん、麩、★ナタデココ	にんじん、たけのこ、かんぴょう、干し椎茸、しょうが、オクラ、長葱、さやいんげん	587 kcal 25.3 g 15.5 g 3.8 g	乳製品
10月	クファージュシー アーサじる パインケーキ	○	★牛乳、豚もも肉、刻み昆布、あおさ、木綿豆腐、★たまご おきなわ りょうり	米、油、麦、小麦粉、マーガリン、砂糖	干し椎茸、にんじん、グリーンピース、葉葱、パイン缶	583 kcal 19.6 g 16.9 g 2.6 g	魚介類
11火	ごはん かつおでんぶ ちくせんに なつやさいのみそしる	○	★牛乳、★かつお節、鶏こま肉、油揚げ、白みそ、赤みそ たんじょうび きょうしやく 7.8かつ たんじょうびのひとは ケーキがです	米、砂糖、ごま、じゃがいも、こんにゃく、油	にんじん、たけのこ、ごぼう、さやいんげん、かぼちゃ、ぶなしめじ、なす	608 kcal 21.2 g 14.5 g 2.9 g	海藻類
12水	ナン カレーシチュー ビーンズサラダ くだもの(れいとうみかん)	○	★牛乳、豚こま肉、★粉チーズ、ひよこ豆	★ナン、じゃがいも、油、マーガリン、★マヨネーズ、ねりごま、砂糖、ごま	にんじん、玉葱、しょうが、パセリ、きゃべつ、ホールコーン、冷凍みかん	555 kcal 20.9 g 22.8 g 2.4 g	小魚類
13木	ジャージャーめん スパイシーポテト ゆでとうもろこし	○	★牛乳、豚ひき肉、大豆、赤みそ 2ねんせい とうもろこしのかわむきたいけん	蒸し中華麺、ごま油、油、砂糖、片栗粉、じゃがいも	しょうが、にんにく、にんじん、長葱、玉葱、たけのこ、にら、とうもろこし	555 kcal 21.5 g 21.5 g 2.7 g	たまご
14金	じゃこいりわかめごはん アジフライ いんげんのごまあえ とうがんスープ	○	★牛乳、★ちりめんじゃこ、★アジ、ベーコン、木綿豆腐	米、ごま、小麦粉、パン粉、油、砂糖、片栗粉	きゅうり、にんじん、もやし、とうがん、干し椎茸、長葱、さやいんげん	658 kcal 29.6 g 21.9 g 3.0 g	乳製品
18火	けいはん ししゃものからあげ ひじきとえだまめのサラダ	○	★牛乳、鶏ささみ、★たまご、★カラフトししゃも、ひじき	米、麦、砂糖、小麦粉、片栗粉、しらたき、ごま油	にんじん、干し椎茸、沢庵、きゃべつ、枝豆	565 kcal 26.4 g 17.4 g 3.2 g	種実類
19水	ちゅうかどん はるさめサラダ くだもの(スイカ)	○	★牛乳、豚こま肉、★いか、★えび、ハム	蒸し中華麺、片栗粉、砂糖、★ごま、ごま油	しょうが、にんじん、干し椎茸、たけのこ、白菜、玉葱、チンゲン菜、きゅうり、きゃべつ、すいか	579 kcal 22.4 g 15.3 g 2.4 g	豆・豆製品
20木	てりやきチキンバーガー ラタトゥイユ セレクトデザート	○	★牛乳、鶏もも肉 ハンバーガーのひ	★丸パン、砂糖、油、片栗粉、マカロニ、オリーブ油 デザートセレクト	しょうが、にんじん、玉葱、きゃべつ、なす、ズッキーニ、かぼちゃ、赤ピーマン、にんにく、ホールトマト	609 kcal 29.5 g 20.1 g 2.7 g	種実類
9/4月	なつやさいカレー ベーコンかりかりサラダ くだもの(れいとうみかん)	○	★牛乳、豚こま肉、ベーコン	米、油、じゃがいも、マーガリン、小麦粉、砂糖、ごま油	にんにく、しょうが、玉葱、にんじん、なす、かぼちゃ、ズッキーニ、フルーツチャツネ、もやし、きゃべつ、ホールコーン、きゅうり、冷凍みかん	683 kcal 18.1 g 24.1 g 2.2 g	魚介類

・3日(月)は、4年生、那須移動教室の振替休業日です。
 ・18日(火)は、4年生、日生劇場の為給食なしです。

※アレルギー食品には★を表示しています。
 ※仕入れの都合により献立が変更になる場合があります。

・夏休み明けの給食は9/4(月)から、始まります。
 ・9/1(金)は、給食はありません。
 ・9/5(火)以降の献立は、9/1(金)に配布予定です。



・20日(木)は、デザートのセレクトを行います。
 もちアイス(バニラ) と かきごおり(ぶどう)のセレクトです。



給食レシピ

ソースだけ作っておけばパンに塗って焼くだけ!!

○塩キャラメルトースト○

〈材料 4人分〉

- ・食パン 4枚
- ・グラニュー糖 大さじ1
- ・水 大さじ1
- ・生クリーム 大さじ2
- ・マーガリンもしくはバター 20g
- ・塩 少々



〈作り方〉

- ①鍋にグラニュー糖と水を入れ、火にかけて煮つめる。
- ②アメ色になってきたら、生クリームを少しずつ加え混ぜる。
- ③トロミがついてきたら、溶かしたバター、塩を加え、ソースを作り、パンの表面に塗り、オーブンやトースターで焼く。

6/19に新メニューで献立に登場しました★
 さっぱりとした甘さです!!

旬の枝豆と鉄分豊富なひじきを使った栄養満点なサラダです!!

○ひじきとえだまめのサラダ○

〈材料 4人分〉

- ・ひじき(乾燥) 4g 戻しておく
- ・しょうゆ 小さじ1
- ・砂糖 小さじ1/2
- ・きゃべつ 120g 短冊切り
- ・にんじん 20g 短冊切り
- ・えだまめ(むき) 12g
- ・しょうゆ 大さじ1
- ・砂糖 小さじ1
- ・ごま油 小さじ1/2
- ・酢 小さじ1

〈作り方〉

- ①ひじきは、しょうゆと砂糖でさっと煮ておく。
- ②野菜は加熱して流水し、水気をきる。
- ③調味料は加熱し、ドレッシングを作りひじきと野菜を和える。

今の時期美味しい枝豆ですが、冷凍のむき枝豆を使用すると手軽です!!

