



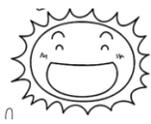
7

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	アレルギー 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
1 金	ごはん こまつなとじゃこのふりかけ カレーにくじゃが みそしる	○	★牛乳, ★ちりめんじゃこ, ★粉かつお, 豚こま肉, 木綿豆腐, 油揚げ, わかめ, 赤みそ, 白みそ	米, ごま油, 砂糖, ★ごま, 油, じゃがいも, こんにゃく	玉葱, 小松菜, にんじん, 干し椎茸, さやいんげん	675 kcal 26.0 g 18.4 g 3.3 g	乳製品
4 月	しゃんはいやきそば ザーサイわかめスープ スパイシーポテト	○	★牛乳, 豚こま肉, いか, ★えび, 鶏こま肉, わかめ, 木綿豆腐	蒸し中華麺, ごま油, 油, ★ごま, じゃがいも	にんじん, 玉葱, きゃべつ, チンゲン菜, ザーサイ, たけのこ, しょうが	582 kcal 23.8 g 20.2 g 4.1 g	きのこ類
5 火	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	米, 麦, 油, 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	611 kcal 19.5 g 16.7 g 2.6 g	芋類
6 水	アーモンドトースト ポークビーンズ オニオンドレッシングサラダ	○	★牛乳, 大豆, 豚こま肉, ★ツナ	★食パン, 砂糖, マーガリン, ★アーモンド, じゃがいも, 油	玉葱, にんじん, ホールトマト, パセリ, しょうが, きゃべつ, きゅうり, もやし	569 kcal 22.9 g 23.5 g 2.5 g	海藻類
7 木	ちらしずし さわらのさいきょうやき あまのがわスープ おほしさませりー	○	★牛乳, 高野豆腐, 鶏こま肉, ★さわら, わかめ, 粉寒天, 白みそ	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	610 kcal 25.0 g 15.5 g 4.0 g	たまご
8 金	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, ★えび, いか, ハム	米, 油, 片栗粉, 緑豆春雨, 砂糖, ごま油, ★ごま	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, スイカ	586 kcal 20.2 g 15.2 g 2.4 g	豆・豆製品
11 月	コシャリ モロヘイヤとたまごのスープ ハニードレッシングサラダ	○	★牛乳, 鶏こま肉, レンズ豆, ベーコン, ★たまご	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, はちみつ	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, セロリー	675 kcal 20.4 g 20.4 g 2.5 g	小魚類
12 火	とうもろこしごはん さけのみそマヨやき やさいのばいにくあえ とうがんスープ	○	★牛乳, ★鮭, 白みそ, ベーコン, 木綿豆腐	米, もち米, ★マヨネーズ, 砂糖, ごま油, 片栗粉	とうもろこし, ホールコーン, パセリ, きゃべつ, にんじん, きゅうり, 梅干し, とうがん, 干し椎茸	596 kcal 27.3 g 19.8 g 3.6 g	種実類
13 水	むぎごはん ぶたにくのしょうがいため みそしる	○	★牛乳, 豚こま肉, わかめ, 白みそ, 赤みそ	米, 麦, 油, じゃがいも	玉葱, にんじん, ぶなしめじ, しょうが, きゃべつ, 青ピーマン	642 kcal 24.8 g 18.7 g 3.0 g	果実
14 木	チャイナそばろごはん チンゲンサイととうふのスープ くだもの(れいとうみかん)	○	★牛乳, 豚ひき肉, 鶏こま肉, 木綿豆腐	米, 油, 砂糖, ごま油	しょうが, 玉葱, 干し椎茸, にんじん, 玉葱, 赤ピーマン, 黄ピーマン, チンゲン菜, さやいんげん, 冷凍みかん	570 kcal 20.1 g 16.7 g 2.1 g	芋類
15 金	フィッシュバーガーもしくは チキンかつバーガー ラタトゥイユスープ タピオカフルーツポンチ	○	★牛乳, ★メルルーサ, 鶏もも肉	★丸パン, 油, 小麦粉, パン粉, マカロニ, オリーブ油, 砂糖, タピオカパール	きゃべつ, 玉葱, にんじん, 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, しょうが, みかん缶, パイン缶, ★黄桃缶	664 kcal 27.7 g 21.5 g 2.4 g	種実類
19 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, ★かつおししゃも, 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	593 kcal 27.2 g 17.2 g 3.4 g	きのこ類
20 水	ジャージャーめん しおナムル いちごのアイス (アレルギーフリー)	○	★牛乳, 豚ひき肉, 赤みそ, 大豆	蒸し中華麺, 片栗粉, 砂糖, ★ごま, ごま油	しょうが, にんにく, にんじん, 長葱, 玉葱, たけのこ, なら, きゃべつ, きゅうり, いちごのアイス	594 kcal 21.3 g 17.9 g 3.0 g	乳製品
9/2 金	なつやさいカレー フレンチサラダ くだもの(れいとうみかん)	○	★牛乳, 豚こま肉,	米, 油, じゃがいも, マーガリン, 小麦粉, 砂糖	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, 冷凍みかん	698 kcal 17.3 g 22.2 g 1.9 g	魚介類

・1日(金)は、4年生、那須移動教室です。
 ・15日(金)は、バーガーのセレクトを行います。後日、アンケートをとります。

※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2日(金)から、始まります。
 ・1日(木)は、給食はありません。
 ・9/5日(月)以降の献立は、9/1日(木)に配布予定です。



給食レシピ



○はちみつきなこトースト○

〈材料 4人分〉

- ・食パン 4枚
- ・はちみつ 大匙1
- ・きなこ 大匙2
- ・マーガリンもしくはバター 16g



〈作り方〉

- ①マーガリンはやわらかくしておく。
※溶かしきらないこと!!
- ②①にきな粉、はちみつを合わせクリーム状にする。
- ③パンの表面に塗り、トースターやオーブンで焼く。

手軽に作れて朝食にもおすすめです!!



○ラタトゥイユスープ○

〈材料 4人分〉

- ・鶏もも肉 1口大に切る 40g
- ・玉葱 中 1/2個
- ・人参 1/4個
- ・なす 1/2個
- ・かぼちゃ 種・ワタ抜きで120g
- ・マカロニ(茹でる前) 20g
- ・にんにく 1/2片 みじん切り
- ・オリーブ油 小匙1
- ・ホールトマト 120g
- ・白ワイン 小匙1
- ・砂糖 小匙2
- ・食塩 小匙1/2弱
- ・こしょう 少々
- ・鶏がらスープ 300cc (水300 粉末 小匙2)

〈作り方〉

- ①野菜は、全て小さい角切りにする。
- ②マカロニは茹でておく。
- ③オリーブ油でにんにくを炒め香りをだし鶏肉を炒め、玉葱、人参も加える。
- ④なす、かぼちゃも加え、スープ、ホールトマトで煮る。
※なす、かぼちゃは火の通りが早いいため煮崩れしないように!!
- ⑤白ワイン〜こしょうまでを加える。
- ⑥茹でたマカロニを加え、仕上げる。



給食では、赤ピーマンやズッキーニも入れています。夏野菜をたくさん食べて暑い夏を元気に乗り切ろう!!