



平成29年度

7月

# こんだてひょう



墨田区立押上小学校

実施日	主食	牛乳	おかず	赤	黄	緑	栄養価	栄養価
				血や肉になる	熱や力になる	体の調子をとのえる	エネルギー	たんぱく質
3月	ごはん		さかなのみぞれやき こんぶのふりかけ おかかあえ たまねぎとわかめのみそしる メロン	牛乳 さば とうふ わかめ こんぶ	米 油 さとう ごま	たまねぎ だいこん しょうが にんにく きゃべつ こまつな もやし えのきたけ 長ねぎ メロン	627 kcal	29.7 g
4火	さんまの ひつまぶし		いとかんてんいりわふうサラダ とうがんのすましじる	牛乳 さんま 糸寒天 とうふ わかめ	米 麦 油 でんぶん 米粉 ごま さとう	とうがん きゃべつ きゅうり もやし とうもろこし にんじん えのきたけ 長ねぎ しょうが	675 kcal	24.6 g
5水	じゃこマヨ トースト		ミネストローネスープ キャロットドレッシングサラダ	牛乳 豚肉 ちりめんじゃこ チーズ のり	パン 油 じゃがいも マカロニ さとう マヨネーズ	たまねぎ にんじん セロリー きゃべつ きゅうり とうもろこし さやいんげん トマト かぶ にんにく	601 kcal	21.8 g
6木	やきとり どん		ごぼうチップサラダ もずくのみそしる メロン	牛乳 とり肉 うずらたまご もずく とうふ 高野豆腐	米 油 バター じゃがいも さとう ごま	たまねぎ にんじん えだまめ ピーマン 赤ピーマン ごぼう きゃべつ こまつな にんじん もやし エキダマ 長ねぎ メロン	678 kcal	31.4 g
たなばたこんだて								
7金	たなばた ずし		ししゃものからあげ そうめんじる たなばたサワーポンチ	牛乳 とり肉 ししゃも 油揚げ のり	米 油 さとう そうめん おふ でん粉 米粉	干しいたけ にんじん オクラ かんぴょう しめじ たけのこ こまつな もも みかん バイン	665 kcal	22.6 g
10月	ごはん		こいわしのからあげ ひじきふりかけ こんにやくのピリリに みそしる	牛乳 小いわし ひじき わかめ 油揚げ とうふ	米 油 ごま じゃがいも さとう でんぶん	ごぼう にんじん こんにやく さやいんげん だいこん しめじ 長ねぎ しょうが	650 kcal	24.3 g
11火	スパゲティ トマトソース		ガーリックポテトサラダ アロエいりフルーツヨーグルト	牛乳 豚肉 ベーコン ヨーグルト	スパゲティ 油 じゃがいも バター	たまねぎ ピーマン 黄ピーマン きゃべつ にんじん きゅうり とうもろこし トマト しめじ ニンニク みかん 黄桃 バイン アロエ	617 kcal	20.5 g
12水	パインパン		さかなのムニエルトマトソース こぶきいも たまごとやさいのスープ メロン	牛乳 さけ たまご ベーコン	パン 油 バター じゃがいも 小麦粉	たまねぎ にんにく にんじん セロリー きゃべつ しめじ こまつな パセリ メロン	611 kcal	28.7 g
13木	ひやし あしたばうどん		じゃがいもとだいのあまみそあえ ゆでとうもろこし	牛乳 とり肉 大豆 油揚げ	うどん 油 じゃがいも さとう でんぶん	あしたば にんじん もやし しょうが きゅうり とうもろこし	604 kcal	28.8 g
にほんのきょうどりょうり ～おきなわけん～								
14金	クファ ジュシー		ゴーヤチャンプル イナムドゥチー サーターアンドギー	牛乳 豚肉 たまご とうふ 油揚げ こんぶ もずく	米 油 小麦粉 バター 黒砂糖	にんじん しめじ さやいんげん ゴーヤ きゃべつ もやし にら たまねぎ 長ねぎ こんにやく しょうが	693 kcal	26.3 g
せかいのりょうり ～タイ～								
18火	ガパオ ライス		ヤムウンセン (はるさめサラダ) トムヤムクン (えびいりスープ)	牛乳 とり肉 ぶた肉 大豆 えび	米 麦 油 はるさめ さとう 米粉	たまねぎ にんじん ピーマン 赤ピーマン きゅうり きゃべつ しめじ もやし チンゲンサイ にんにく しょうが セロリー 長ねぎ レモン汁	644 kcal	26.1 g
19水	ひやし ちゅうか		だいのコロコロサラダ すいか	牛乳 豚肉 たまご 大豆 いか	中華めん 油 じゃがいも さとう ごま でんぶん	きゅうり にんじん もやし とうもろこし しょうが すいか	628 kcal	28.3 g
20木	なつやさいの カレーライス		ビーフのちゅうかサラダ セレクトデザート	牛乳 ぶた肉 わかめ	米 麦 油 小麦粉 バター じゃがいも ビーフン さとう	たまねぎ にんじん スズキーニ トマト なす ピーマン セロリー さやいんげん きゅうり もやし きゃべつ にんにく しょうが	695 kcal	20.4 g

## 【セレクト給食 (7月20日(金))】

### \*セレクトデザート\*

- ・ヨーグルトゼリー
- ・コーヒーミルクゼリー
- ・フルーツミックスゼリー



\*都合により変更になる場合があります。

七夕の行事食といえば、天の川に見立てて食べられる「そうめん」があります。暑い夏に涼やかなそうめんはピッタリの食べ物ですね。旬の夏野菜や、肉・魚・卵などのたんぱく質を含む食品と組み合わせると、栄養のバランスがよくなり、オススメです。

## とうもろこし

ゆでたり、焼いたりして味わうとうもろこしは夏の味覚を代表する食べ物です。

体のエネルギーになる炭水化物や体の調子を整えるビタミンやミネラル、食物せんいなどがバランスよく含まれています。



あまくておいしいよ!



伝統的な手法で作る「手延べそうめん」は、小麦粉に塩水を加えて練った生地を、油などを塗ってよりをかけながら細く長く延ばし、乾燥、熟成させたものです。奈良県の「三輪そうめん」、兵庫県の「播州そうめん」、香川県「小豆島そうめん」など、各地でこの当地そうめんが作られています。



## いろいろな“めん”

### そば

そば粉を使用したもの



### 中華めん

小麦粉に“かんすい”を加えて、独特のコシや風味を出したものを



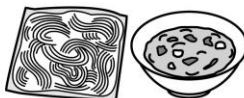
### スパゲッティ

主にデュラム・セモリナという種類の小麦粉が原料



### ソフトめん

正式な名前は「ソフトスパゲッティ式めん」、小麦粉が原料



### 米粉めん

米粉が原料、台湾のビーフン、ベトナムのフォーもこの仲間

