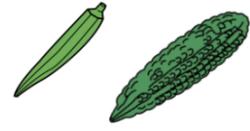


7・8がつ こんだてひょう



2023年 7月

新宿区立戸山小学校

日	主食	牛乳	おかず	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	1人あたり たんぱく質
3月	ミルクパン	○	洋風たまご焼き イタリアンドレッシングサラダ ABCスープ	牛乳 豚肉 卵 チーズ ベーコン	油 ジャガイモ マヨネーズ(レタ) さとう オリーブ油 ABCマカロニ	たまねぎ かぼちゃ にんじん りょくとうもやし きゅうり キャベツ にんにく りんご セロリ トマト ほうれんそう	581 kcal 25.5 g
4火	ごはん	○	のりのつくだ煮 肉豆腐 蒸しとうもろこし	牛乳 ほしのり 豚肉 かつお節 昆布 豆腐	米 さとう 油 こんにゃく	にんじん たまねぎ はくさい さやいんげん とうもろこし	584 kcal 27.0 g
5水	夏野菜のトマトソーススパゲッティ	○	コーンドレッシングサラダ りんごケーキ	牛乳 ベーコン 鶏肉 粉チーズ ヨーグルト 牛乳	スパゲッティ 油 オリーブ油 さとう 小麦粉 バター	にんにく セロリ なす ズッキーニ 黄パプリカ 赤パプリカ たまねぎ トマト ピーマン キャベツ フロッコリー にんじん クリームコーン りんご	645 kcal 22.9 g
6木	チキンピラフ	○	カレードレサラダ キャベツスープ 冷凍みかん	牛乳 ベーコン 鶏肉	米 油 さとう ジャガイモ	たまねぎ 赤パプリカ マッシュルーム ホールコーン パセリ りょくとうもやし キャベツ こまつな セロリ にんじん えのきたけ 冷凍みかん	609 kcal 22.2 g
7金	セタ穴子ちらし	○	天の川汁 豊型ナタデココ入りぶどうゼリー	牛乳 あなご 油揚げ 卵 かつお節 鶏肉 豆腐 粉寒天	米 さとう 油 温麺	にんじん かんぴょう 干しいたけ さやいんげん 長ねぎ オクラ ぶどうジュース ナタデココ	569 kcal 21.9 g
10月	ガパオライス	○	わかめスープ 小玉すいか	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 わかめ	米 ごま油 さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん 赤ピーマン 黄ピーマン はくさい えのきたけ こまつな 小玉すいか	584 kcal 25.2 g
11火	ジャージャーめん	○	きゅうりともやしのサラダ にらたまスープ メロン	牛乳 豚肉 みそ 八丁みそ 鶏肉 豆腐 卵	むし中華めん 油 さとう でんぷ ん ごま油	にんにく しょうが たまねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ 長ねぎ きゅうり りょくとうもやし だいこん にら メロン	579 kcal 24.6 g
12水	きな粉バタートースト	○	スマートマトシチュー ツナとマカロニのサラダ	牛乳 きな粉 鶏肉 粉チーズ 生クリーム ツナ	食パン バター はちみつ さとう 油 小麦粉 ジャガイモ	にんにく セロリ たまねぎ にんじん なす ズッキーニ 黄パプリカ マッシュルーム トマト さやいんげん キャベツ こまつな	627 kcal 25.6 g
13木	ごはん	○	いかのチリソース アスパラガスのサラダ 青菜のスープ	牛乳 いか 鶏肉 豆腐	米 油 でんぷん ごま油 さとう	にんにく しょうが 長ねぎ にんじん りょくとうもやし キャベツ グリーンアスパラガス たまねぎ えのきたけ チンゲンサイ	590 kcal 26.5 g
14金	とうもろこしごはん	○	かぼちゃのそぼろ煮 なめこのみそ汁	牛乳 鶏ひき肉 かつお節 生揚げ みそ	米 油 こんにゃく さとう でんぷん	とうもろこし かぼちゃ にんじん たまねぎ しょうが だいこん なめこ 長ねぎ こまつな	615 kcal 21.9 g
18火	ごはん	○	ししゃもの磯辺揚げ ジャガイモと竹輪のピリ辛炒め 冬がんのすまし汁	牛乳 ししゃも あおのり 焼き竹輪 かつお節 昆布 鶏肉 豆腐	米 油 小麦粉 でんぷん ごま油 ジャガイモ こんにゃく さとう	にんじん さやいんげん とうがん えのきたけ 長ねぎ こまつな	611 kcal 26.6 g
19水	夏野菜カレー	○	じゃこサラダ オレンジ	牛乳 豚肉 白いんげん ちりめんじゃこ	米 油 小麦粉 ジャガイモ さと う ごま油	にんにく しょうが たまねぎ にんじん かぼちゃ なす ズッキーニ さやいんげん しめじ トマト きゅうり キャベツ りょくとうもやし オレンジ	642 kcal 23.9 g

2023年 8月

※7月20日(木)の終業式は、『給食なし』です。7月の給食最終日は19日(水)です。
8月25日(金)の始業式は、『給食なし』です。8月の給食開始日は28日(月)です。

28月	ポークカレーライス	○	枝豆サラダ 白玉フルーツポンチ	牛乳 豚肉 白いんげん 豆腐	米 油 小麦粉 ジャガイモ さと う 白玉粉 さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん しめじ トマト りょくとうもやし キャベツ えだまめ バイン缶詰 黄桃缶詰 りんご缶詰	712 kcal 23.3 g
29火	ココアパン	○	ホキのマリネ 青大豆チャウダー	牛乳 ホキ ベーコン 青大豆 生クリーム	ココアパン 油 でんぷん オリーブ油 さとう バター 小麦粉 ジャガイモ	レモン果汁 たまねぎ パセリ セロリ にんじん ホールコーン	649 kcal 27.0 g
30水	ルーローハン	○	春雨サラダ つぶつぶみかんゼリー	牛乳 豚肉 粉寒天	米 油 さとう でんぷん ごま油 はるさめ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ たけのこ 干しいたけ チンゲンサイ だいこん キャベツ こまつな オレンジジュース みかん缶詰	583 kcal 20.1 g
31木	チンジャオロース丼	○	卵と野菜のスープ すいか	牛乳 豚肉 みそ 卵	米 油 さとう でんぷん ごま油 ジャガイモ	にんにく しょうが にんじん たけのこ(水煮) たまねぎ ピーマン えのきたけ 長ねぎ チンゲンサイ すいか	574 kcal 22.2 g

*納品の都合により食材が変更となる場合があります。

給食レシピの紹介「ルーローハン」 ～八角(五香粉)を使って本格的な味付けの台湾料理です♪～



〔材料〕*分量は小学生4人分

- 油(炒め用) 2g(小さじ2)
- にんにく(みじん切り) 2g(1/4片)
- しょうが(みじん切り) 2g(1/5かけ)
- 豚もも肉(2cm角切り) 100g
- 豚ばら肉(2cm角切り) 40g
- たまねぎ(1cm角切り) 80g(小1/2玉)
- にんじん(みじん切り) 40g(中1本)
- たけのこ(みじん切り) 40g
- 干しいたけ(みじん切り) 2g

A

- 酒 8g(小さじ2)
- 砂糖 8g(大さじ1)
- オキスターソース 16g(小さじ3)
- しょうゆ 24g(小さじ4)
- 塩 0.4g(少々)
- こしょう 0.08g(少々)
- 五香粉 0.16g(少々)
- 酢 1.4g(小さじ1/3)
- 鶏ガラスープ 140g
- でんぷん 6g(小さじ2)
- 水 12g(小さじ1)
- チンゲン菜 40g
- ごま油 2g(小さじ1/2)

〔作り方〕

- ①油でにんにく、しょうがを炒め、香りが出たら肉を炒める。
- ②肉の色が変わったら、たまねぎ、にんじんを加え、たまねぎが透き通るまで炒める。
- ③たけのこ、しいたけを加え軽く炒める。
- ④Aの調味料、鶏ガラスープを合わせ、加える。
*五香粉はお好みに合わせて、量を調節して入れてください。
- ⑤水溶きでんぷんを加え、とろみをつける。
- ⑥仕上げにチンゲン菜とごま油を加える。
- ⑦チンゲン菜に軽く火が通ったら、ごはんの上のせて完成!

7・8月分 一日あたりの平均

3・4年生 一人あたりの食事摂取基準

610 kcal
24.2 g
650 kcal
26.0 g