

7月 7月こんだてひょう

日・曜	献立	献立の材料 (数字は使用重量=g)						栄養量										
		あか		みどり		きいろ		小学生摂取基準量										
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー	蛋白質	脂肪	カルシウム	鉄分	ビタミン	繊維	塩分			
	主食・汁物 主菜・副菜 デザート・牛乳	肉 魚 卵 大豆	緑黄色野菜	淡色野菜・果物	米パン 麺 芋 砂糖	油脂 調味料	640 kcal	18~32g	18~21g	350 mg	3 mg	20 mg	5 g	2.5 g				
	牛乳	たんぱく質	無機質	ビタミン	炭水化物	脂質	摂取栄養量											
11	きなこ揚げパン	きなこ6			コッペパン90 さとう4	油6	643	24	26.1	350	2.6	21	6.8	3.4				
木	トマトスープ	無添加ウインナー10 大豆7		トマト18 トマトケチャップ10 にんじん8パセリ1	玉ねぎ17					塩0.7 コショウ0.02	きなこ揚げパン ココア揚げパンの人気で、なかなか食べられない「きなこ揚げパン」です。 作り方 ①きなこにさとうをまぜておきます。②コッペパンを180度くらいの油でさっと揚げ①を手早く付けます。							
	ツナと海藻のサラダ	ツナ10	海藻1	キャベツ25 きゅうり10		ごま2			酢1.5 しょうゆ2.5									
	ナイアガラゼリー		粉寒天0.4	ナイアガラジュース20		さとう7												
12	麦ごはん					お米65 麦3	667	24.5	26.3	408	3.1	39	4.8	2				
金	けんちん汁	ぶた肉12 とうふ30 みそ8		にんじん9 こまつな10	大根22 長ねぎ8 えのき8						コンコンコロッケ 塩尻の広陵中学校の生徒が、考案したものです。狐の玄蕃之丞(げんぱのじょう)にちなんで寿司揚げの中にポテトコロッケの具を入れ、寿司揚げを狐の顔に作って油で揚げたものです。玄蕃祭りのイベントの料理コンテストで最優秀賞をとり、今では塩尻の名物料理になっています。							
	コンコンコロッケ	油揚げ20 ぶたひき肉10		にんじん5	玉ねぎ12	さとう1.5 みりん2			しょうゆ3 塩0.2									
	山形野菜サラダ	枝豆5		にんじん5	レタス15 キャベツ18 きゅうり7 玉ねぎ5		油1 ごま2		しょうゆ1.5 酢1 塩0.1									
16	しょうゆラーメン	ぶた肉15 なると10		にんじん15 小松菜7	もやし10 キャベツ15 しょうが0.5 ねぎ7	中華麺160			油0.5	しょうゆ6 塩0.3	666	23.9	17.2	334.0	1.9	23	5.8	2.3
火	カリカリきゅうり			誕生いわいこんだて(ハ▽ハ)		きゅうり40 梅2				酢1 塩0.2	5年1組 平井誠太郎さんのこんだて メッセージ「しょうゆラーメンには、なるべくたくさん野菜を入れました。おいしくのこさず食べてください。」「はじめて1人で作ったので、こんだて作りはこんなに大変なんだと思いました。」							
	チョコレートケーキ	たまご10			小麦粉18	小麦粉18 チョコレート4 ココア2さとう7			バター1									
17	麦ごはん					お米65 大麦3	613	23.4	17.7	363	2.5	19	4	1.9				
水	マーボー豆腐	豆腐80 ぶたひき肉20 みそ6		にんじん12 にら4	玉ねぎ25 たけのこ8 えのき6 しいたけ3 ねぎ7				油0.5	しょうゆ3 豆板醤0.1	ミニトマト 美味しく栄養も豊富なことで知られるミニトマト。中でも抗酸化作用が強くガンや生活習慣病の予防効果が高いリコピンが大量に含まれています。このリコピンは熱にも強く、調理によっても健康効果が低下しないという特徴もあります。							
	ナムル/ミニトマト		ヨーグルト17	にんじん5 ミニトマト2個	もやし37 きゅうり11	さとう0.3		ごま2	しょうゆ3									
18	丸パン					丸パン90	655	32.5	26.4	385	2.2	55	4.8	2.4				
木	クリームシチュー	とり肉20	牛乳50	にんじん11 いんげん6 パセリ1	玉ねぎ52 しめじ7	米粉3			バター1	塩0.6	5年2組 桐原理乃さん 鹿間陽裕さんのこんだて メッセージ桐原さん「みんながおいしく食べられるようにこんだてをたてたので、おいしく食べてください。」 鹿間さん「山形村産のものをたくさん入れたので、おいしく食べてください。」							
	ホキフライ	ホキ50				小麦粉2 パン粉5			油4	塩0.3 こしょう0.02								
	宝島サラダ	うずら卵20	チーズ5	ブロッコリー25 ミニトマト20					カレー粉0.15									
19	発芽玄米					お米45 発芽玄米20	667	27.1	19.7	378	3.1	47	4.6	2.5				
金	山形まめマメ汁	豆腐20 豆乳20 油揚げ8 とり肉		かぼちゃ10	しめじ7 長ねぎ7 えのき7	長芋10					5年2組 上條依さんのこんだて メッセージ「栄養を考えて、みんながおいしいと言えるようなこんだてを立てました。おいしく食べてください。」「こんだてを立てるのは少しむずかしかったです。特に、栄養を考えて作るのがむずかしかったです。」							
	ちくわの磯辺揚げ	ちくわ50	あおのり0.05			小麦粉8			油5									
	ゆかり和え			ゆかり2	大根27 キャベツ25 きゅうり7				酢0.5 塩0.2									
	メロン				メロン75													
22	白ごはん			土用丑の日こんだて(ハ▽ハ)		お米70	655	22.2	18.2	420	1.8	59	4.6	2.3				
月	わかめスープ	とり肉8 とうふ21 油揚げ7	わかめ0.5	にんじん8 水菜10	玉ねぎ28 えのき7	みりん2				塩0.4 しょうゆ4	土用丑の日こんだて つまり「土用の丑の日」とは、土用の期間におとずれる丑の日の事です。 万葉集に「石麻呂に吾れもの申す夏復せに よしといふものぞむなざり召せ」 大伴家持(728~785年)の歌があります。 夏復せにはむなざ(ウナギ)を食べると良いと石麻呂という人に勧めている歌です。昔から体調を崩しやすい夏にはウナギを食べる栄養をたっぷり摂ろうという考えがあったのですね。							
	鯛のかば焼	いわし40				かたくり粉8 さとう3 みりん1.5			油4	しょうゆ3								
	ささげのごま和え	みそ1.5		さやいんげん22 にんじん4		コンニャク13 さとう1.5			ごま2									
23	ナン キーマカレー	ぶたひき肉20 とりひき肉20		にんじん20 トマトケチャップ30	玉ねぎ21 えのき7 しめじ7 ねぎ7	ナン80 小麦粉4			油4	しょうゆ6 塩0.2 ソース1 カレー粉0.75 グローブ0.05 シナモン0.05 ガラムマサラ0.05	617	26	21.6	288	2.1	29	5.3	1.9
火	トマトのサラダ			トマト45 パセリ1	玉ねぎ6	さとう0.3			油3	酢3 塩0.25	5年1組 川上よひとさん 清水陽太さんのこんだて メッセージ川上さん「おいしいような物を選びました。味わって食べてください。」 清水さん「旬のものを入れて作りました。よくかんで味わって食べてください。」							
	すいか			一学期がんばったねこんだて(ハ▽ハ)		スイカ100				酢1 しょうゆ2								
7月平均栄養量							644	26.9	21.1	362	2.9	32	5	2.4				