

	7月13日(木)	7月14日(金)	7月18日(火)	7月19日(水)
こんだて	ごはん 牛乳 おゆかスープ スタミナやぎにく かんこくのり	あんかけどんぶり 牛乳 けいにくのからあげ きゅうりのしょうゆづけ	ごはん 牛乳 トマトとたまごのスープ ドライカレー ごぶきいも	—しょくいくのひ— ひじきごはん 牛乳 とうがんじる かぼちゃのかきあげ デザート
こんだて ぎいり ょう	<input type="checkbox"/> ごはん	<input type="checkbox"/> ごはん	<input type="checkbox"/> ごはん	<input type="checkbox"/> ごはん
	<input checked="" type="radio"/> 牛乳	<input type="checkbox"/> ぶたにく <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> たけのこ <input type="checkbox"/> えだまめ <input type="checkbox"/> しめじ <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> サラダあぶら <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> みりん <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう	<input type="checkbox"/> 牛乳	<input type="checkbox"/> ひじき <input type="checkbox"/> きくらげ <input type="checkbox"/> かつおぶし <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> みりん
	<input type="checkbox"/> たまご <input type="checkbox"/> ベーコン <input type="checkbox"/> とうふ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> チンゲンサイ <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> チキンスープ <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう	<input type="checkbox"/> でんぶん けずりぶし(だし)	<input type="checkbox"/> ぎゅうにく <input type="checkbox"/> とりレバー <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> セロリー <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> だいず <input type="checkbox"/> しょうが <input type="checkbox"/> サラダあぶら トマトケチャップ ウスターソース カレーこ ワインふうちょうみりょう にんにく しお こしょう ポークスープ	<input type="checkbox"/> 牛乳 <input type="checkbox"/> とうがん <input type="checkbox"/> あぶらあげ <input type="checkbox"/> はねぎ <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> けいにく <input type="checkbox"/> うすくちしょうゆ <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ けずりぶし(だし)
	<input type="checkbox"/> ぎゅうにく <input type="checkbox"/> にんにく <input type="checkbox"/> しょうが トウバンジャン せいしゆ <input type="checkbox"/> さとう <input type="checkbox"/> こいくちしょうゆ <input type="checkbox"/> みそ <input type="checkbox"/> こまあぶら <input type="checkbox"/> にんじん <input type="checkbox"/> たまねぎ <input type="checkbox"/> ピーマン オイスターソース <input type="checkbox"/> でんぶん <input type="checkbox"/> しお <input type="checkbox"/> こしょう	<input type="checkbox"/> 牛乳	<input type="checkbox"/> じゃがいも しお	<input type="checkbox"/> かぼちゃ <input type="checkbox"/> ちりめんじゃこ <input type="checkbox"/> てんぷらこ しお <input type="checkbox"/> こしょう あぶら <input type="checkbox"/> デザート
<input type="checkbox"/> かんこくのり				

7月平均 栄養量 (小学校4年生)	
エネルギー	633kcal
たんぱく質	24.3g
脂質	29.1%
カルシウム	307mg
鉄	2.2mg
ビタミン	A 261μgRAE
	B1 0.34mg
	B2 0.50mg
	C 20mg
食塩相当量	2.2g
食物繊維	4.4g
マグネシウム	87mg
亜鉛	3.4mg

献立紹介 作ってみませんか?

—7月11日(火)—

夏野菜と豚肉のみそあえ

材料 5人分 分量(g)

豚肉	200
しょうゆ(濃)	5
でんぶん	35
かぼちゃ	75
ピーマン	25
なす	50
揚げ油	適量
みそ	15
みりん	5
砂糖	5
水	10

【作り方】

- かぼちゃは2cm角、なすは1cmの半月またはいちょう切り、ピーマンは色紙切りにする。
- 豚肉に下味をつける。
- かぼちゃ、ピーマン、なすは素揚げ、豚肉はでんぶんをつけて揚げる。
- ②を合わせて火を通す。
- ③と④を合わせて仕上げる。

—7月19日(水)—


とうがん汁

材料 5人分 分量(g)

とうがん	175
油揚げ	15
ねぎ	25
にんじん	25
鶏肉	50
しょうゆ(淡)	30
しょうゆ(濃)	5
けずりぶし	15
水	700

【作り方】

- とうがんは一口大に、ねぎは小口切り、にんじんはうすしいちょう切りにする。
- 油揚げは短冊切りにし、油抜きをする。
- 鶏肉は小さめの一口大に切る。
- けずりぶしでだしをとる。
- だし汁に鶏肉、にんじん、油揚げ、とうがんを入れて煮る。
- しょうゆで調味し、ねぎを入れて仕上げる。



○赤の食品…体をつくるもの(たんぱく質・むぎきつ) □黄の食品…ねつや力のもとになるもの(たんすいかぶつ・しほう) △緑の食品…体の調子をととのえるもの(ビタミン)