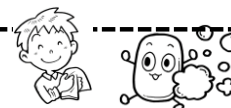


7月 こんだてよていひょう

藤沢市立浜見小学校

こんげつのもくひょう

えいせいにきをつけて しょくじを しましよ



日曜	こんだてめい	熱や力のもとになる (エネルギーになる)	体をつくる (血・肉・骨になる)	体の調子を ととのえる (病気をふせく)	エネルギー (kcal)	えいようし より ひとこと
		黄	赤	緑	たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)	
3月	ジャージャー麺 ガーリックポテト くだもの(冷凍みかん) 牛乳	ホットラーメン 油 ごま油 砂糖 片栗粉 じゃがいも	豚肉 みそ 牛乳	しょうが にんにく 長ねぎ たまねぎ にんじん だけのこ さやいんげん 冷凍みかん	671	ぶたひき肉 たっぷり の ピリ辛味が 夏にぴったり り!
					28.0	
					19.6	
					2.2	
4火	ごはん 太刀魚の香味ソースかけ(新) ゆで野菜 みそ汁 牛乳	米 小麦粉 片栗粉 油 砂糖 ごま油 ごま	太刀魚 あさり 豆腐 みそ わかめ 牛乳	にんにく しょうが 長ねぎ キャベツ にんじん	627	太刀魚とい うお魚をフ ライにし て、香味 ソースをか けます。
					25.8	
					26.7	
					2.2	
5水	中華おこわ アーモンドフィッシュ 豆腐スープ 牛乳	米 もち米 ごま油 砂糖 アーモンド ごま 油 片栗粉	鶏肉 桜えび かえりじゃこ 豚肉 豆腐 卵 牛乳	しょうが にんじん しめじ だけのこ 枝豆 長ねぎ 白菜 グリーンピース	603	中華おこわ は桜えびも 入り香りが よく仕上げ ます。
					30.3	
					23.0	
					2.4	
6木	ロールパン コーンシチュー くだもの(小玉すいか) 牛乳	パン 油 じゃがいも バター 小麦粉	豚肉 白いんげん豆 チーズ 脱脂粉乳 牛乳	たまねぎ にんじん コーン グリーンピース 小玉すいか	637	2回目の小 玉すいか、 果物からも 水分補給を しましょう
					24.8	
					24.2	
					2.4	
7金	手巻き五目ずし しょうゆ豆 そうめん汁 牛乳	米 砂糖 油 ごま そうめん ふ	鶏肉 油揚げ ちりめんじゃこ 卵 のり 青大豆 牛乳	にんじん だけのこ かんぴょう グリーンピース えのきだけ 青菜 しょうが	550	七タメ ニューで す。そうめ んには☆の おふり入 りです!
					26.6	
					15.5	
					2.9	
10月	ソース焼きそば 黒砂糖ケーキ くだもの(冷凍みかん) 牛乳	油 中華めん 小麦粉 黒砂糖 砂糖 ごま	豚肉 卵 牛乳	にんじん たまねぎ もやし キャベツ 冷凍みかん	576	ココのある 黒砂糖を使 った 黒砂糖ケ ーキめず らしいメ ニューです!
					21.6	
					15.1	
					2.0	
11火	チャーハン 五目スープ くだもの(バナナ) 牛乳	米 小麦粉 ごま油 片栗粉	豚肉 えび 牛乳 なた	しょうが 長ねぎ グリーンピース にんじん たまねぎ えのきだけ だけのこ チンゲンサイ バナナ	550	チャーハン はなるとや えびが入 り、栄養 たっぷり です。
					22.1	
					16.4	
					2.3	
12水	ごはん 鮭のみそ焼き 野菜のごまあえ もずく汁 牛乳	米 小麦粉 砂糖 ごま	鮭 みそ 鶏肉 もずく 牛乳	白菜 にんじん たまねぎ えのきだけ 青菜 しょうが	579	鮭のみそや みりんで 下味をつ けてオー ブンで焼 きました。
					28.6	
					20.3	
					2.2	
13木	じゃこトースト バランスパッチリ豆乳スープ くだもの(バナナ) 牛乳	パン マヨネーズ ごま油 じゃがいも	ちりめんじゃこ チーズ 青のり ベーコン 大豆 豆乳 牛乳	たまねぎ にんじん キャベツ バナナ	585	じゃこト ーストに は、たま ねぎ・チ ーズ・マ ヨネーズ を入れて います。
					25.4	
					25.7	
					3.0	
14金	ごはん 揚げじゃがいものそぼろ煮 みそ汁 牛乳	米 小麦粉 砂糖 片栗粉 じゃがいも	豚肉 豆腐 みそ わかめ 牛乳	にんじん たまねぎ こんにゃく グリーンピース とうがん えのきだけ 青菜	543	揚げたじゃ がいもを そぼろで つ くったあ んと結 めます
					19.8	
					14.8	
					2.1	
18火	夏野菜のカレーライス ゆで枝豆 のみものセレクト	米 小麦粉 バター 小麦粉	豚肉 チーズ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん かぼちゃ なす さやいんげん トマト ピーマン 枝豆	626	今学期最終 の給食は夏 野菜たっ ぷりのカ レーで す。
					19.4	
					16.0	
					2.6	

樹の実がダイヤモンド!

夏の訪れを告げる季節のくだものがあります。みずみずしく輝くさまはまるで宝宝箱のダイヤモンドのよう。水分がたっぷりでジューシー。体の調子をとのえるビタミンやミネラル(無機質)、食物繊維を含むものが多く、さわやかな甘みは頭や体のつかれをいやし、気分をリフレッシュします。旬のくだものをぜひ味わってみましょう。



さくらんぼ

ルビー色で、「初恋の味」ともいわれるさわやかな甘みと酸味が特徴。愛し合う二人のようにいつも隣同士のペアの実が多いのは、開花するとき1つの花芽から2輪で咲くことが多いからです。




びわ

やわらかく汁もたっぷりの果肉は夏のものの乾きをいやします。つるんとした大きな種は漢方薬にも使われます。




なつ夏みかん

大きな実が特徴のかんきつで、酸味をやわらげるため、冬に収穫して寝かせたり、「木成り」といって、木になったままにしておきます。甘みの強い「甘夏」もあります。




くわみ桑の実

葉をかいこのえさにする桑の木になる実です。養蚕が盛んだった地域で今もよく見かけます。最初は赤いですが、黒ずんできた頃が甘くて食べ頃です。英語で「マルベリー」ともいいます。




ブルーベリー

原産は南アメリカ。北アメリカで改良されて広まりました。ツツジ科の植物で、大きくは「ハイブッシュ」系と「ラビットアイ」系に分かれます。背丈があまり大きくなりず、日本でも多く栽培されるようになりました。




クランベリー

「おおつるこけも」ともよばれ、ツツジ科の植物です。北半球の寒い地域でとれ、ジャムやジュースに加工されます。またソースにして肉料理などに添えます。




いちじく

アラビア南部が原産で聖書にも登場するくだものです。花のようなものが実当たらすに実をつけるので漢字で「無花果」と書きますが、花はじつは「実」の内側にあつぷつぶです。



パイナップル

松(パン)かざのような形と、りんご(アップル)のような味だからこの名がつけました。植物学的には木ではなく草の実です。初夏には沖縄産など国産のものが出回ります。



パッションフルーツ

「クダモノケイイソウ」が和名。花を楽しむ時計草の仲間です。つるが伸びて葉がたくさん茂り、グリーンカーテンとしてもよく栽培されています。くすぐつくなるような甘酸っぱい香りが特徴で、実を2つに割り、スプーンですくって種ごと食べられます。

のみものセレクトは、パイナップルジュース・オレンジジュース・コーヒー牛乳・りよくちゃ・牛乳の5つの中なら1つ選んでもらいます。

※物資の都合により、献立及び使用食材を変更することがあります。

9月の給食は、5日(火)からはじまります。