

# 給食予定献立表

令和5年度 7月

松戸市立松飛台第二小学校

日曜日	こんだて名	あかの食品	みどりの食品	きいろの食品	その他	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
		おもに血や肉となり体を作るものとなる	おもに体の調子を整え病気をしないようにする	おもにエネルギーになり体を動かすものとなる	調味料類	kcal	g	g	g
3月	ごはん とりにくのあまからやきはるさめのピリカラいためみそけんちんじる すいか ぎゅうにゅう	とりにく あかみそ ぶたにく とうふ あぶらあげ しろみそ ぎゅうにゅう	にんにく しょうが にんじん もやし たまねぎ たけのこ にら だいこん ごぼう ながねぎ こんにやく すいか	こめ さとう はるさめ サラダ あぶら さんおんとう ごまあぶら さといも	しょうゆ 酒 みりん オイスターソース 甜麺醤 豆板醤 かつおぶし	579	25.5	19.2	1.9
4火	ちちゅうかいスパゲッティ てづくりカレーパン コーンサラダ れいとうりんご ぎゅうにゅう	ベーコン えび あさり いか ぶたにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ぶなしめじ トマト ビューレー パセリ しょうが にんにく マッシュルーム コーン キャベツ きゅうり りんご	スパゲッティ オリーブ油 パン サラダあぶら こむぎこ パン こ だいずあぶら さとう ごま	ケチャップ 赤ワイン 塩 こしょう ローリエ コンソメ カレー 中濃ソース パセリ しょうゆ 酢	603	24.4	21.4	2.6
5水	《3年生 えだまめのさやとり》 あじさいねぎしおぶたどん まつどえだまめ みそしる アーモンドしらたま ぎゅうにゅう	ぶたにく あぶらあげ あかみそ しろみそ ぎゅうにゅう	あおねぎ たまねぎ もやし にんじん えのきたけ レモンかじゅう えだまめ キャベツ	こめ ごまあぶら でんぶん じゃがいも しらたま くらざとう さとう アーモンド	酒 塩 薄口しょうゆ こしょう かつおぶし	573	25.2	16.1	1.4
6木	ごはん ししゃものパリパリあげ そくせきづけ やさいのごまに パインアップル ぎゅうにゅう	ししゃも とりにく なまあげ ぎゅうにゅう	キャベツ きゅうり にんじん こんにやく ごぼう だいこん たけのこ さやいんげん ほししいたけ パイン	こめ ぎょうざのかわ あぶら ごまあぶら ごま じゃがいも さんおんとう	しょうゆ 塩 みりん 酒 かつおぶし	581	24.8	18.4	1.3
7金	ごもくちらし てまきのり えびフライ なめたけあえ そうめんすましじる あまのがわゼリー ぎゅうにゅう	あぶらあげ たまごやき のり えび かまぼこ ぎゅうにゅう	かんぴょう たけのこ にんじん れんこん ほししいたけ きぬさや こまつな もやし えのきたけ たまねぎ ながねぎ オクラ	こめ さとう こむぎこ パン あぶら ごま そうめん あまのがわゼリー	酢 塩 酒 しょうゆ みりん 薄口しょうゆ かつおぶし	550	25.3	13.1	2.2
11火	まるパン ブルーベリージャム さけのみそマヨムニエル ブロッコリーサラダ ナタデココフルーツポンチ ぎゅうにゅう	さけ たまご あかみそ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん コーン ブロッコリー キャベツ きゅうり レモンかじゅう みかん りんごかん パインかん なたでこ	まるパン ブルーベリージャム マヨネーズ サラダあぶら さとう カクテルゼリー ゼリー	白ワイン 塩 こしょう パセリ しょうゆ 酢	573	27.9	18.1	1.8
12水	ごはん あかうおのうめがらめ ちぐさあえ みそしる こくとうアーモンド ぎゅうにゅう	あかうお たまご あぶらあげ とうふ あかみそ しろみそ きなこ ぎゅうにゅう	うめほし ほうれんそう キャベツ にんじん きゅうり こまつな ながねぎ	こめ でんぶん あぶら ざらめ はるさめ さとう サラダあぶら ごまあぶら ごま アーモンド くらざとう	酒 しょうゆ みりん 酢 塩 かつおぶし	651	27.0	25.2	1.8
13木	ひやしうどん ささかまぼこのいそべあげ ビーンズサラダ いもいりこくとうむしパン ひとくちりんごゼリー ぎゅうにゅう	わかめ なたと ささかまぼこ あおのり ささみ いんげんまめ あかみそ たまご ぎゅうにゅう なまクリーム	きゅうり もやし キャベツ にんじん えだまめ	うどん ごま さとう こむぎこ あぶら サラダあぶら さんおんとう むしパンミックス さつまいも ひとくちゼリー	しょうゆ 酒 みりん 塩 かつおぶし 酢	560	24.5	17.4	2.9
14金	たいめし なまあげのにくまき うめおかかあえ みそしる オレンジ ぎゅうにゅう	まだい あぶらあげ なまあげ ぶたにく かつおぶし あかみそ しろみそ ぎゅうにゅう	しょうが ごぼう にんじん キャベツ ほうれんそう もやし うめほし たまねぎ オレンジ	こめ さとう さんおんとう でんぶん ごま アーモンド じゃがいも	薄口しょうゆ 酒 塩 みりん しょうゆ かつおぶし	590	27.1	21.3	1.9
18火	わふうボンゴレスパゲティ アーモンドサラダ こめこのマーマレードマドレーヌ ぎゅうにゅう	あさり ベーコン のり たまご ぎゅうにゅう	たまねぎ マッシュルーム ぶなしめじ にんにく コーン ブロッコリー キャベツ きゅうり オレンジジュース レモンかじゅう	スパゲッティ サラダあぶら バター さとう アーモンド こめ マーマレード	コンソメ しょうゆ 塩 こしょう 酢 白ワイン ベーキングパウダー	596	23.2	23.7	1.8
19水	《2年生 とうもろこしのかわむき》 なつやさいカレーライス グリーンサラダ とうもろこし ガリガリくん ぎゅうにゅう	ぶたにく ぎゅうにゅう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん なす あかピーマン スズキニ トマト りんご ブロッコリー きゅうり キャベツ えだまめ レモンかじゅう とうもろこし	こめ サラダあぶら じゃがいも さとう ガリガリくん	塩 こしょう 赤ワイン 豚鶏スープ チャツネ ウスターソース カレールウ しょうゆ 酢	638	25.1	17.3	1.8
今月の目標		～暑さに負けない食事をしよう～			中学年平均	590	25.5	19.2	1.9

☆食材料の都合により、内容が異なることがあります。

※裏面に今月の使用食材の主な産地を掲載してありますので、ご参照ください。

学校給食摂取基準(中学年):エネルギー 650kcal、たんぱく質※21~32.5g、脂質※ 14.4~21.6g、食塩相当量 2g未満

※たんぱく質:学校給食による摂取エネルギー比13~20%、脂質:学校給食による摂取エネルギー比20~30%

## ～旬の野菜を食べましょう!～

旬とは、野菜がよくとれて、味のもっともよい時季のことです。同じ野菜でも産地によって気候が違うので旬が変わります。旬にとれたものは栄養価が高いといわれています。季節を感じながら積極的にとりましょう。

## えだまめ、とうもろこしのおいしい食べ方

### えだまめのおいしいゆで方

① 塩をもみ込む



ゆでる前に、えだまめの重量の1~2%の塩をもみ込み、うぶ毛を取ります。

② 沸騰後、約3分ゆでる



鍋にたっぷりの水を入れて沸騰させ、①のえだまめを入れて約3分ゆでます。

③ ざるにあげて冷ます



ゆであがったら、ざるにあげて、うちわであおいで冷めます。

とうもろこしは湯をわかしてから  
とうもろこしは収穫後、時間と共に甘みと栄養成分が減っていくので、買ったらずぐに調理した方がよいといわれています。皮をむいたらすぐにゆでられるように湯をわかしておきましょう。すぐに食べない場合は、ゆでて粒を外して冷凍保存します。

