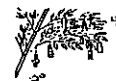


7月 こんだて表



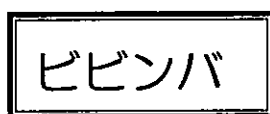
川越町学校給食センター
平成28年6月30日

日	曜日	牛乳	こんだて名	使用する材料			kcal	g	mg	備考
				(赤) 血液や筋肉など骨格を作るもの	(黄) 動く力や体温に なるもの	(緑) からだの調子をととのえるもの				
1	金	○	ごはん 鮭のマヨネーズ風味焼き ひじきの炒り煮 はりはり漬け	さけ みそ とりにく だいず ひじき あぶらあげ めかぶ	ごはん ドレッシング こんにやく さとう さとう	にんじん ごぼう きりぼしだいこん きゅうり	614	28	344	
4	月	○	ごはん ホイコーロー ハムと春雨のサラダ	ぶたにく みそ ハム	ごはん さとう ごまあぶら かたくりこ はるさめ ごま あぶら さとう	しょうが にんにく キャベツ にんじん たまねぎ たけのこ ピーマン ごまつな きゅうり きくらげ	602	23	296	
5	火	○	小型ロールパン やきそば たまごとコーンのスープ	ぶたにく ちくわ かつお あおのり たまご ベーコン	パン ちゅうかめん あぶら かたくりこ	ピーマン キャベツ たまねぎ もやし にんじん しょうが どうもろこし	608	26	295	
6	水	○	ドライカレー いか入り海草サラダ	ぶたにく きゅうにく だいず いか かいそうミックス	ごはん あぶら こめこ さとう あぶら	にんにく しょうが セロリー にんじん ピーマン どうもろこし キャベツ きゅうり	629	24	294	
7	木	○	鮭の三色丼 そうめん汁 七夕ゼリー	さけ たまご とりにく かまぼこ	さとう ごま あぶら そうめん ゼリー	さやいんげん とうがん にんじん 五丁辛 えたまめ	623	28	304	
8	金	○	ごはん あじの南蛮漬け 夏野菜のみそ汁 梅風味あえ	あじ あぶらあげ みそ しおこんぶ	ごはん こめこ かたくりこ あぶら さとう	かぼちゃ たまねぎ なす オクラ キャベツ きゅうり うめ	608	26	294	
11	月	○	ごはん さわらの照り焼き 五目きんぴら 酢の物	さわら ぶたにく わかめ しらすほし	ごはん さとう かたくりこ あぶら こんにやく さとう ごま さとう	しょうが しょうが ごぼう にんじん たけのこ ピーマン きゅうり	602	29	320	
12	火	○	小型ロールパン ジャージャー麺 キャベツとツナのレモンあえ	ぶたにく みそ ツナ	パン ちゅうかめん あぶら さとう かたくりこ さとう	しょうが にんにく にんじん たまねぎ たけのこ にら ほししいたけ ねぎ キャベツ きゅうり レモン	696	27	305	
13	水	○	タコライス モロヘイヤのスープ	ぎゅうにく ぶたにく チーズ ベーコン 豆腐	ごはん あぶら こめこ	にんじんたまねぎ トマト キャベツ えのきたけ もやし どうもろこし モロヘイヤ	607	25	357	
14	木	○	ごはん ふりかけ 鶏肉の竜田揚げ 豆腐のすまし汁 ごま酢あえ	ふりかけ とりにく 豆腐 かまぼこ かわかめ あぶらあげ	ごはん かたくりこ あぶら さとう ごま	えのきたけ ねぎ キャベツ 〇ごまつな もやし	674	28	332	みえ地産一食 給食の日 〇は三重県産 ◎は川越町産を含む 三重県産
15	金	ジョア	ビビンバ 冬瓜のスープ	〇ぶたにく きんしたまご みそ ベーコン 豆腐	ごはん さとう あぶら ごま かたくりこ	しょうが にんにく にんじん ほうれんそう もやし とうがん チンゲンサイ	600	27	345	

食材の都合により献立が変更になる場合があります。



なつやす ちゅう
夏休み中のこんだてに♪
きゅうしよく しやうかい
給食のレシピを紹介しします



さいりょうひとりぶん
【材料1人分 (g)】

ごはん 適量



〇ビビンバの具

しょうが	1
にんにく	0.6
ごま油	1
豚も肉	40
砂糖	2
みりん	1
こいくちしょうゆ	4
にんじん	10
ほうれんそう	15
もやし	25

〇いり卵 (又は錦糸卵)

たまご	20
塩	少々
〇みそだれ	
豆みそ	8
さとう	5
みりん	2
トウバンジャン	0.3
みず	5

給食で一番人気のメニューです♪
ぜひおうちでも味わってみましょう。

《作り方》

- ①フライパンにごま油を熱し、すりおろしたにんにく・しょうがを加えて香りを出す。
- ②①に細かく切った豚肉を加え、火を通す。
- ③調味料を②に加え、味付けをする。
- ④ほうれん草はゆでて水にとった後、食べやすい大きさに切る。にんじんは千切りにし、ゆでる。もやしもゆでておく。
- ⑤たまごは塩を少々加え、いり卵か錦糸卵を作る。
- ⑥Aの材料を火にかけ、みそだれを作る。(少し多めに作ったほうがつくりやすいです。熱くなるので注意して下さい。)
- ⑦器にごはんを盛り、③の肉と④の野菜、⑤のたまごをのりつけ、上に、みそだれをのせて、出来上がり。

★調理のやくそく★

- ・調理するときは、家の人に伝えてから、取り組みましょう。
- ・手あらいをしっかりとしましょう。
- ・食材は正しくとりあつかいましょう。
- ・けがのないよう、安全に気をつけましょう。