



# 7月のこんだて



2019年度

墨田区立東吾孺小学校

日	よう日	こんだて		主な材料の種類とその働き			中学年 エネルギー (kcal)	中学年 たんぱく質 (g)	ラ ン ム チ	
		主 食	の み もの	副 食	体の血や肉を つくるもの	体の調子を ととのえるもの				体の熱や力に なるもの
1	月	ごはん おかかのふりかけ		野菜の煮物 もやしときゅうりのサラダ	牛乳、削り節、ぶた肉	にんじん、しいたけ、たけのこ、いんげん、きゅうり、もやし	米、押し麦、ごま、さとう、じゃがいも、ごま油	595	20.9	3-2
2	火	冷やし中華 そば		枝豆 河内晩柑	牛乳、鶏卵、ポークハム、みそ	きゅうり、にんじん、もやし、枝豆、河内晩柑	中華めん、油、さとう、ごま、練りごま	567	28.9	3-2
3	水	セサミトースト		いんげん豆のクリーム煮 糸こんにゃくサラダ	牛乳、ベーコン、とり肉、いんげん豆、生クリーム	セロリ、玉ねぎ、にんじん、しめじ、パセリ、キャベツ、きゅうり	食パン、マーガリン、さとう、ごま、バター、小麦粉、じゃがいも、ごま油	697	24.5	
4	木	シーフード ライス		豆腐入り五目スープ スパイシー豆	牛乳、とり肉、えび、いか、豆腐、大豆	にんにく、玉ねぎ、にんじん、ピーマン、しょうが、たけのこ、しいたけ、もやし、こまつな	米、バター、油	592	27.5	2-1
5	金	七夕寿司		天の川汁 河内晩柑	牛乳、とり肉、油揚げ、鶏卵、豆腐	かんぴょう、しいたけ、にんじん、れんこん、いんげん、河内晩柑	米、さとう、油、麩、そうめん、	608	22.7	2-1
8	月	麦入りごはん		鯖のピリ辛焼き 舟きゅうり 豚汁	牛乳、鯖、ぶた肉、みそ、豆腐	しょうが、きゅうり、ごぼう、にんじん、だいこん、ねぎ	米、押し麦、さとう、でんぷん、ごま、ごま油、じゃがいも	650	28.3	
9	火	スパゲティ なす入りミート		じゃがいものハニーサラダ パイナップル	牛乳、ぶた肉、チーズ	セロリ、にんにく、玉ねぎ、にんじん、ホルトマト、なす、ピーマン、キャベツ、きゅうり、パイナップル	スパゲティ、油、小麦粉、さとう、バター、じゃがいも、はちみつ	742	24.4	
10	水	中華丼		ポテトの重ね焼き メロン	牛乳、ぶた肉、えび、いか、ベーコン、チーズ	にんにく、しょうが、しいたけ、たけのこ、にんじん、キャベツ、ねぎ、玉ねぎ、パセリ、メロン	米、油、さとう、くず粉、でんぷん、ごま油、バター、じゃがいも	688	27.2	
11	木	わかめとしらすの ごはん		五目卵焼き からしあえ みそ汁	牛乳、しらす干し、ぶた肉、油揚げ、鶏卵、みそ、豆腐	しいたけ、たけのこ、にんじん、ほうれん草、キャベツ、もやし、こまつな、玉ねぎ、わかめ	米、ごま、油、さとう、じゃがいも	664	29.2	2-2
12	金	ミルクパン		魚のトマトソース焼き ポテトの香味あえ キャベツスープ 冷凍みかん	牛乳、メルルサ、チーズ、ぶた肉	玉ねぎ、にんじん、ホルトマト、パセリ、にんじん、しょうが、キャベツ、こまつな、冷凍みかん	ミルクパン、オリーブ油、パン粉、じゃがいも、ごま、油	596	28.4	2-2
16	火	ごまだれ うどん		フルーツみつ豆	牛乳、ポークハム、鶏卵、みそ、赤えんどう豆	にんじん、もやし、きゅうり、みかん缶、パイナップル缶、黄桃缶	うどん、油、さとう、ごま	558	21.5	
17	水	ごはん のりの佃煮		あじフライ ポイルキャベツ みそ汁	牛乳、のり、あじ、みそ、豆腐	キャベツ、玉ねぎ、ねぎ、わかめ	米、さとう、油、小麦粉、パン粉、じゃがいも	664	28.6	
18	木	五目とりめし		ししゃもの南蛮漬け しぶり汁	牛乳、とり肉、油揚げ、ししゃも、とり肉	にんじん、しいたけ、ごぼう、いんげん、ねぎ、しょうが、冬瓜、こまつな	米、さとう、油、でんぷん	676	25.3	
19	金	カレーライス		ひよこ豆入りサラダ すいか	牛乳、ぶた肉、ひよこ豆	にんにく、しょうが、セロリ、玉ねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、すいか	米、油、バター、小麦粉、じゃがいも、マンゴウチャツネ、さとう、ごま	761	21.2	



七夕の行事食といえば、天の川に見立てて食べられる「そうめん」があります。暑い夏に涼やかなそうめんはピッタリの食べ物ですね。旬の夏野菜や、肉・魚・卵などのたんぱく質を含む食品と組み合わせて食べると、栄養のバランスがよくなり、オススメです。

伝統的な手法で作る「手延べそうめん」は、小麦粉に塩水を加えて練った生地を、油などを塗ってよりをかけながら細く長く伸ばし、乾燥、熟成させたものです。奈良県の「三輪そうめん」、兵庫県の「播州そうめん」、香川県の「小豆島そうめん」など、各地でご当地そうめんが作られています。



## いろいろな“めん”

<p><b>そば</b> そば粉を使用したもの</p>	<p><b>中華めん</b> 小麦粉に“かんすい”を加えて、独特のコシや風味を出したもの</p>	<p><b>スパゲッティ</b> 主にデュラム・セモリナという種類の小麦粉が原料</p>
<p><b>ソフトめん</b> 正式な名前は「ソフトスパゲッティ式めん」、小麦粉が原料</p>	<p><b>米粉めん</b> 米粉が原料、台湾のビーフン、ベトナムのフォーもこの仲間</p>	

※7月29日(月)に給食費の引き落としがあります。  
※8月28日(水)にも給食費の引き落としがあります。未納にならないよう御協力をお願いします。

※9月2日の給食で防災給食を行います。災害時にたき出しで使われる「五目ごはん」を調理して喫食します。備蓄食料を食べてみることで、災害時の食へのストレスの軽減につながればと考えています。



墨田区選挙管理委員会からのお知らせです。  
7月21日(日曜日)は参議院議員選挙の投票日です。みなさん投票にいきましょう。  
当日都合がつかない方には、期日前投票もあります。



