



7月のこんだて



平成29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 ー ン ム チ
		主食	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			
3	月	わかめごはん	野菜の煮物 もやしときゅうりのサラダ	牛乳、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、ごま、さとう、じゃがいも、ごま油	565	19.2	3-1
4	火	トースト	カレーシチュー フレンチサラダ	牛乳、ぶた肉、大豆	セロリ、玉ねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、コーン	食パン、マーガリン、油、じゃがいも、さとう、バター、小麦粉	648	24.1	3-1
5	水	ジャンバラヤ	じゃがいものスープ 青のりピーンズ	牛乳、ポークハム、チリソー、えび、ベーコン、生クリーム、粉チーズ、大豆	セロリ、玉ねぎ、ホールトマト、赤ピーマン、ピーマン、ねぎ	米、バター、油、じゃがいも	703	26.0	
6	木	冷やし タンタン麺	枝豆 冷凍みかん	牛乳、ぶた肉、みそ	にんじん、もやし、きゅうり、ちんげん菜、枝豆、冷凍みかん	中華めん、油、さとう、ごま、練りごま	591	26.5	3-2
7	金	七夕寿司	天の川汁 河内晩柑	牛乳、とり肉、油あげ、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、こまつな、河内晩柑	米、さとう、油、そうめん	623	22.2	3-2
10	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	きゅうり、ごぼう、にんじん、だいこん、ねぎ	米、押し麦、油、さとう、ごま、ごま油、じゃがいも、七味唐辛子	627	27.8	
11	火	なす入りミート スパゲティ	じゃがいものハニーサラダ パイナップル	牛乳、ぶた肉、粉チーズ	セロリ、玉ねぎ、ホールトマト、にんじん、なす、ピーマン、きゅうり、キャベツ、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	731	24.9	
12	水	中華丼	わかめスープ 冷凍みかん	牛乳、いか、えび、ぶた肉、豆腐	しいたけ、たけのこ、にんじん、キャベツ、ねぎ、にんじん、玉ねぎ、わかめ、冷凍みかん	米、油、さとう、くず粉、でんぷん、ごま油、春雨	642	25.6	
13	木	ミルクパン	魚のトマトソース焼き 粉ふきいも キャベツスープ	牛乳、メルルサ、チーズ、ぶた肉	玉ねぎ、ホールトマト、パセリ、にんじん、キャベツ、こまつな	ミルクパン、油、パン粉、じゃがいも	547	27.6	2-1
14	金	中華ごはん	めひかりの磯辺揚げ 中華風トマトスープ	牛乳、ぶた肉、えび、めひかり、ベーコン、鶏卵	ちんげん菜、玉ねぎ、トマト、もやし、にら	米、ごま油、でんぷん、さとう、小麦粉	594	27.3	2-1
18	火	ごはん のりの佃煮	あじフライ キャベツソテー けんちん汁	牛乳、のり、あじ、鶏卵、とり肉、油あげ、豆腐	コーン、キャベツ、ごぼう、にんじん、だいこん、ねぎ	米、さとう、油、小麦粉、パン粉、バター、ごま油、じゃがいも	718	30.3	2-2
19	水	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、パン缶、黄桃缶	うどん、油、さとう、ごま	618	23.1	
20	木	カレーライス	ひよこ豆入りサラダ セレクト(すいか・メロン)	牛乳、ぶた肉、ひよこ豆	セロリ、玉ねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、すいか、メロン	米、油、バター、小麦粉、じゃがいも、さとう、ごま	752	20.5	2-2



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「播州そうめん」、香川県「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”

そば
そば粉を使用したもの

中華めん
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

ソフトめん
正式な名前は「ソフトスパゲッティ式めん」、小麦粉が原料

給食生まれ!

スパゲッティ
主にデュラム・セモリナという種類の小麦粉が原料

米粉めん
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

はしをきちんと持てますか?

はしの持ち方



1本はえんぴつのように持ち、もう1本は親指の付け根と薬指で支えるようにします。上のはしを動かして、はし先で食べ物をはさみます。

こんな使い方は
マナー違反です。

さしばし



料理に、はしをつきさして食べること

寄せばし



はしで食器を手元に寄せること

迷いばし



どれを食べようか迷って、はしを料理の上で動かすこと

※7月28日(金)に給食費の引き落としがあります。

※8月28日(月)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。