



# 7月のこんだて



平成30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
2	月	わかめとしらすの ごはん	飲み物	五目卵焼き からしあえ みそ汁	牛乳、しらす干し、ぶ た肉、油あげ、鶏卵、 みそ、豆腐	しいたけ、玉ねぎ、にんじ ん、ほうれん草、キャベツ、 もやし、こまつな、だいこ ん、わかめ	米、ごま、さとう、じゃ がいも	679	29.8	3-2
3	火	冷やし ラーメン	飲み物	枝豆 河内晩柑	牛乳、ぶた肉、みそ、 うずらの卵	もやし、にら、にんじん、 玉ねぎ、しいたけ、ねぎ、 枝豆、河内晩柑、ニンニク	中華めん、ごま油、 油、さとう	562	27.0	3-2
4	水	ごはん おかかのふりかけ	飲み物	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、ラー油	585	20.6	
5	木	二色ガーリック トースト	飲み物	ポークビーンズ 糸こんにゃくのサラダ	牛乳、ぶた肉、大豆	ニンニク、パセリ、セロリ、玉 ねぎ、にんじん、しめ じ、キャベツ、きゅうり	ソフトフランスパン、マーガリン、 油、じゃがいも、さとう、パ ター、小麦粉、ごま油	661	25.1	2-1
6	金	七夕寿司	飲み物	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	2-1
9	月	麦入りごはん	飲み物	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、 でんぷん、ごま、ごま油、 じゃがいも、七味唐辛子	624	27.9	
10	火	なす入りミート スパゲティ	飲み物	じゃがいものハニーサラダ すいか	牛乳、ぶた肉、チーズ	セロリ、ニンニク、玉ねぎ、に んじん、ホールトマト、なす、 ピーマン、きゅうり、キャベツ、 すいか、ニンニク	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	
11	水	中華丼	飲み物	マーボーじゃが メロン	牛乳、ぶた肉、いか、 えび、みそ	しいたけ、にんじん、 キャベツ、ねぎ、メロン、ニ ンニク	米、油、さとう、くず粉、 でんぷん、じゃがい も、ごま油	618	22.4	
12	木	ミルクパン	飲み物	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	2-2
13	金	シーフード ライス	飲み物	五目スープ スパイシー豆	牛乳、とり肉、えび、い か、大豆	玉ねぎ、にんじん、ピー マン、しいたけ、もやし、 こまつな、ニンニク	米、バター、油、マロニー	606	25.4	2-2
17	火	五目とりめし	飲み物	めひかりの磯辺揚げ しぶり汁	牛乳、とり肉、油あげ、 めひかり	しいたけ、ごぼう、にん じん、いんげん、とうが ん、ねぎ、こまつな	米、さとう、油、小麦 粉、でんぷん	605	25.9	
18	水	ごまだれ うどん	飲み物	フルーツみつ豆	牛乳、ポークハム、鶏卵、 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、りんご	こめうどん、油、さと う、ごま	634	22.7	
19	木	ごはん のりの佃煮	飲み物	あじフライ キャベツステーキ けんちん汁	牛乳、あじ、とり肉、油 あげ、豆腐	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、ごま油、 じゃがいも	711	29.3	
20	金	カレーライス	飲み物	ひよこ豆入りサラダ セレクト (すいか・パイナップル)	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、パイナップル、ニンニク	米、油、バター、小麦 粉、じゃがいも、さと う、ごま	752	20.5	



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”

**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

**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

**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

**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

※7月30日(月)に給食費の引き落としがあります。  
※8月28日(火)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3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によって、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。



