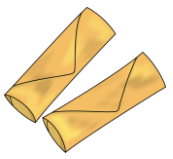
6月 こんだてひょう

2021年6月
水戸市立寿小学校

月	火	水	木	金
	1 ハヤシライス （ごはん　ハヤシシチュー） 牛乳 グリーンサラダ 671 kcal　1.88 g	**2** コッペパン 焼きそば 牛乳 ごまマヨネーズあえ 601 kcal　2.64 g	**3** ごはん 牛乳 白身魚のレモン醤油がけ しょうがあえ 実だくさん汁 608 kcal　2.26 g	**4**　MITOごはん 黒パン 牛乳 柔甘ねぎの米粉シチュー コーンサラダ 630 kcal　1.96 g
7 二色そぼろ （ごはん　ツナそぼろ　おひたし） 牛乳 たまねぎと油揚げのみそ汁 601 kcal　2.00 g	**8** ごはん 牛乳 豆腐の中華煮 バンサンスー 653 kcal　1.71 g	**9** きなこ揚げパン 牛乳 ミートボールとワンタンのスープ ジャーマンポテト 606 kcal　2.43 g	**10** ごはん 牛乳 鮭のごまみそがけ マヨじょうゆあえ 沢煮椀 600 kcal　1.83 g	**11**　MITOごはん ごはん 牛乳 納豆 にんにく風味揚げ肉じゃが 磯香あえ 689 kcal　1.67 g
14 ガパオライス （ごはん　ガパオライスの具） 牛乳 春雨スープ 602 kcal　2.50 g	**15** ごはん 牛乳 揚げイカの玉ねぎソースがけ 切干し大根のサラダ もやしたっぷりごまみそ汁 655 kcal　2.09 g	**16** ロールパン 牛乳 豆とウインナーのトマト煮 フレンチサラダ 633 kcal　2.50 g	**17** ごはん 牛乳 親子煮 ごま酢あえ 613 kcal　1.36 g	**18** コッペパン 牛乳 あじ磯辺フライ キャベツのサラダ パンプキンスープ 621 kcal　2.54 g
21 ごはん 牛乳 春巻き ナムル 具だくさんたまごスープ  681 kcal　2.21 g	**22** 寿特製カレーライス （ごはん・寿特製カレー） 発酵乳 こんにゃくサラダ 611 kcal　1.73 g	**23**　世界の料理（ベルギー） コッペパン　チョコクリーム 牛乳 チキンのカルボネード フリッツ 野菜スープ 628 kcal　1.85 g	**24** ごはん 牛乳 鯖の塩焼き ひじきの煮物 豆腐と小松菜のみそ汁 662 kcal　2.64 g	**25** ボロネーゼ 牛乳 チーズオムレツ クルトンサラダ ぶどうゼリー 627 kcal　2.08 g
28 ごはん 牛乳 じゃがいもとひじきの煮物 からしあえ 手作り鮭ふりかけ 611 kcal　1.59 g	**29** ごはん 牛乳 豚肉のコチュジャン炒め チンゲンサイのあえもの 生揚げのみそ汁 615 kcal　2.07 g	**30** 丸パン 牛乳 コロッケ コールスロー ミネストローネ 698 kcal　2.62 g		

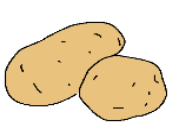
【６月の平均栄養量】　【基準値】

エネルギー	636kcal	650kcal
たんぱく質	24.5g	26.0g
脂　　質	19.6g	18.0g以下
食　　塩	2.09g	2.00g

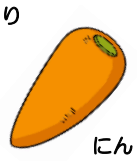
＊献立の下段の数字は，中学年におけるエネルギー（kcal）・食塩（ｇ）です。
＊都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。詳しい材料表は裏面をご覧ください。

今月の旬の食材

キャベツ


じゃがいも

きゅうり


にんじん

作ってみよう！給食メニュー

豆腐の中華煮

★材料（給食の４人分）

・木綿豆腐	320ｇ	・サラダ油	4ｇ
・豚もも小間肉	80ｇ	・上白糖	4ｇ
・うずら卵	80ｇ	・清酒	4ｇ
・根生姜	2.8ｇ	・しょうゆ	20ｇ
・長ねぎ	40ｇ	・オイスターソース	8ｇ
・たまねぎ	160ｇ	・片栗粉	6ｇ
・にんじん	60ｇ	・ごま油	少々
・チンゲンサイ	60ｇ		
・たけのこ	40ｇ		

★作り方

① 根生姜，長ねぎはみじん切り，にんじん，たけのこはいちょう切り，たまねぎは薄切りにする。
② チンゲン菜は2cmぐらい，木綿豆腐はさいの目に切り，それぞれゆでておく。
③ サラダ油で根生姜を炒めて香りを出し，豚肉を炒める。
④ かたい野菜から順に加えて炒め，水を少し加えて煮る。
⑤ うずらの卵を加え，調味する。
⑥ 木綿豆腐，チンゲン菜を加えて，水溶き片栗粉でとろみをつける。
⑦ ごま油で香りを付ける。