7月 こんだてひょう

令和 3年 7月

水戸市立寿小学校

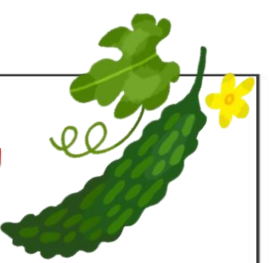
月	火	水	木	金
【7月の平均栄養価】 基準値 エネルギー(Kcal) 626 650 たんぱく質(g) 23.5 26.0 脂　質（g） 18.8 18.0 食　塩（g） 2.02 2.00			1 ごはん 牛乳 さばのねぎソースがけ たくあんあえ すまし汁 625 kcal 2.15 g	2 ごはん 牛乳 揚げじゃがのチリソース煮 もやしサラダ 667 kcal 1.49 g
5 ごはん 牛乳 かき揚げ おひたし ピリ辛豚汁 659 kcal 2.08 g	6 中華丼 （ごはん　中華丼の具） 牛乳 きゅうりの中華あえ 605 kcal 1.48 g	7 ミルクパン 牛乳 星のハンバーグデミグラスソースがけ キャベツとチーズのサラダ ポテトと豆のスープ 658 kcal 2.50 g	8 ごはん 牛乳 いかの立田揚げ ゴーヤチャンプルー あおさのみそ汁 609 kcal 1.82 g	9 カレー焼きそばパン (コッペパン　カレー焼きそば) 牛乳 ビーンズサラダ レモンゼリー 608 kcal 2.69 g
12 MITOごはん ごはん 牛乳 納豆 酢じょうゆあえ 具だくさんキムチスープ 602 kcal 2.16 g	13 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 612 kcal 1.78 g	14 はちみつパン 牛乳 鶏肉のバジルから揚げ（1人2こ） ブロッコリーのサラダ ジュリエンヌスープ 605 kcal 2.39 g	15 ごはん 牛乳 鮭の塩焼き わかめのあえもの なすとじゃがいものみそ汁 602 kcal 2.14 g	16 MITOごはん ごはん 牛乳 みとちゃん揚げぎょうざ（1人2こ） 梅昆布あえ 春雨スープ 660 kcal 1.74 g
19 ごはん 牛乳 豚肉のバーベキューソース焼き スパゲッティサラダ ベジタブルスープ 618 kcal 1.85 g	20 **旬の野菜** なす　ピーマン　ゴーヤ　トマト とうもろこし　チンゲンサイ　すいか	21	22 海の日	23 スポーツの日

＊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。

作ってみよう！給食メニュー

ゴーヤチャンプルー



★材料（給食の４人分）

・木綿豆腐	１００ｇ
・豚もも肉	４０ｇ
・たまねぎ	８０ｇ
・にんじん	４０ｇ
・ゴーヤ	４０ｇ
・麩	６g
・たまご	４０ｇ
・サラダ油	３ｇ
・塩	１ｇ
・しょうゆ	４ｇ
・さとう	２ｇ
・酒	２ｇ
・かつおぶし	３ｇ
・ごま油	少々

★作り方

① たまねぎはうす切り，にんじんはせん切りにする。
② ゴーヤは縦半分に切り，わたと種を取り除きうす切りにする。
③ 豆腐をゆでる。ゴーヤは，さっと下ゆでしておく。
④ サラダ油で豚肉を炒め，にんじん，たまねぎを入れる。
⑤ 火が通ったら③を入れる。
⑥ 調味料で味をつける。（ごま油を除いた調味料は合わせておく）
⑦ たまごを加え，火が通ったら，かつおぶしとごま油を入れる。

※ゴーヤは下ゆですることで，苦味が減り食べやすくなります。
また，豆腐をゆでるとくずれにくくなります。