

7月 きゅうしょくよていこんだてひょう

水戸市立渡里小学校

日 (曜)	こんだて		おもにエネルギーのもとになる食品	おもに体をつくるもとになる食品	おもに体の調子をととのえるもとになる食品	調味料・その他	エネルギー (kcal) 食塩相当量 (g)	
							小学生(中学年)	
3 (月)	ガーリックコッペ	コッペパン	バター			ガーリックパウダー ドライパセリ	633 2.2	
	牛乳			牛乳				
	鶏肉と夏野菜のスープ煮	じゃがいも		とり肉	キャベツ たまねぎ トマト 赤パプリカ セロリー とうもろこし	塩 こしょう コンソメ		
	ブロッコリーのソテー	オリーブ油		◇ベーコン	ブロッコリー にんじん こまつな	塩 こしょう		
MITOごはんの日【みとちゃんぎょうざ】								
4 (火)	ごはん	ごはん					652 2.1	
	味付けのり			◆味付けのり				
	牛乳			牛乳				
	みとちゃんぎょうざ	油		◇ぎょうざ				
	梅あえ				もやし だいこん きゅうり ◆梅干し	しょうゆ		
春雨とうすら卵のスープ	春雨		とり肉 うすら卵	にんじん たまねぎ こまつな きくらげ しょうが	塩 こしょう しょうゆ 中華だし			
鉄 た っ ぷ り 献 立《鉄提供量：小学生3.2mg・中学生4.1mg》								
5 (水)	ごはん	ごはん					671 1.7	
	じゃこおかかぶりかけ	ごま さとう		ちりめんじゃこ かつお節		しょうゆ みりん		
	牛乳			牛乳				
	ピリ辛肉じゃが	じゃがいも 油 さとう こんにゃく		牛肉	にんじん たまねぎ	しょうゆ みりん 豆板醤		
	酢しょうゆあえ				こまつな キャベツ もやし	しょうゆ 酢		
6 (木)	はちみつパン	はちみつパン					647 2.2	
	牛乳			牛乳				
	ポークビーンズ	じゃがいも 油		ぶた肉 ◇ベーコン 大豆	にんにく にんじん たまねぎ トマト パセリ	ケチャップ 塩 ウスターソース こしょう 赤ワイン コンソメ		
バジルドレッシングサラダ	オリーブ油		まぐろ水煮	キャベツ こまつな とうもろこし にんにく	バジル 塩 酢 こしょう			
セ タ 献 立								
7 (金)	ごはん	ごはん					686 2.0	
	牛乳			牛乳				
	星型メンチカツ	油		◆メンチカツ				
	ツナサラダ	油		かつお油漬け	もやし キャベツ	酢 塩 こしょう		
	とうがんのすまし汁			豆腐 ◆なると	とうがん にんじん こまつな えのきたけ ねぎ	しょうゆ 塩 だし用かつお節		
	七夕ゼリー	◆七夕ゼリー						
G 7 献 立【アメリカ】								
10 (月)	丸パン	丸パン					662 2.3	
	ハンバーガー	ハンバーグ バーベキューソース	油	◆ハンバーグ	たまねぎ トマト	ケチャップ 中濃ソース 酢 こしょう		
	牛乳			牛乳				
	コールスロー	油			キャベツ にんじん きゅうり	酢 塩 こしょう		
コーンチャウダー	じゃがいも 米粉 バター		◇ベーコン 牛乳	にんじん たまねぎ パセリ とうもろこし	コンソメ 塩 こしょう			
MITOごはんの日【なっとう】・食物せんいたっぷり献立《食物せんい提供量：小学生7.1g・中学生9.5g》								
11 (火)	ごはん	ごはん					651 1.7	
	牛乳			牛乳				
	納豆			◇納豆				
	たくあんあえ	ごま			◆たくあん キャベツ こまつな もやし	しょうゆ		
鶏肉とじゃがいものうま煮	じゃがいも しらたき さとう 油		とり肉	にんじん たまねぎ しいたけ えだまめ しょうが	しょうゆ 酒 みりん			
12 (水)	夏野菜のカレーライス	ごはん	夏野菜カレー	油	ぶた肉	かぼちゃ たまねぎ にんじん なす トマト えだまめ にんにく しょうが	カレールウ	686 2.0
	牛乳				牛乳			
	海藻サラダ	油		*海藻ミックス	キャベツ こまつな とうもろこし	しょうゆ 酢 塩 こしょう		
	冷凍みかん				みかん			

日 (曜)	こんだて	おもにエネルギーのもとになる食品	おもに体をつくるもとになる食品	おもに体の調子をととのえるもとになる食品	調味料・その他	エネルギー (kcal)	
						食塩相当量 (g)	
13 (木)	和風シーフードスパゲッティ	スパゲッティ 油	えび いか ◇ベーコン ゼラチン	にんじん たまねぎ こまつな しめじ きくらげ にんにく	塩 こしょう 白ワイン コンソメ しょうゆ	642 2.1	
	牛乳		牛乳				
	フロッコリーとチキンのサラダ		ささ身水煮	フロッコリー とうもろこし	◆ドレッシング (コーン)		
	かぼちゃ蒸しパン	◇米粉パウダー	豆乳	かぼちゃ			
14 (金)	ごはん	ごはん				641 1.7	
	牛乳		牛乳				
	さばの香り焼き	ごま	さば 青のり		塩		
	わさびあえ			もやし キャベツ こまつな	粉わさび しょうゆ		
トマ豚汁	こんにゃく 油	ぶた肉 みそ	しょうが にんにく トマト にんじん だいこん ねぎ しめじ	だし用かつお節			
い は 給 食 の 日							
18 (火)	ごはん	ごはん				630 1.8	
	牛乳		牛乳				
	シャージャソ豆腐	油 さとう でんぷん	ぶた肉 きぬ揚げ	にんじん たまねぎ たけのこ チンゲンサイ しいたけ しょうが にんにく	しょうゆ 酒 豆板醤 中華だし		
	くらげの中華サラダ	さとう	◆中華くらげ	もやし きゅうり こまつな	酢 しょうゆ		
い ば ら き 美 味 し お D a y ・ カ ル シ ウ ム た っ ぷ り 献 立 《 カ ル シ ウ ム 提 供 量 : 小 学 生 3 9 1 m g ・ 中 学 生 4 0 1 m g 》							
19 (水)	ごはん	ごはん				660 1.8	
	ガバオライス	ガバオライスの具 おからこんにゃく さとう 油	牛肉		にんじん たまねぎ ピーマン エリンギ にんにく しょうが		酒 塩 オイスターソース バジルペースト 一味唐辛子
	牛乳		牛乳				
	コーンサラダ	油			とうもろこし きゅうり キャベツ こまつな		酢 こしょう 塩
	ヨーグルト		◆ヨーグルト				

◇は、通年使用加工品です。◆は、当月使用加工品です。仕入れ状況により変更になることがあります。
 米は、水戸市産のコシヒカリを使用しています。
 「*海藻ミックス」の内訳は、わかめ・くさわかめ・こんぶ・あかとさかのり・しろふのりです。

当月平均	栄養素	エネルギー kcal	たんぱく 質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウ ム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミン				食塩相当 量 g	食物繊維 g
									A μg RE	B1 mg	B2 mg	C mg		
小 学 校 中 学 年 平 均		655	26.4 (16%)	19.3 (27%)	353	81	3.3	3.3	310	0.70	0.61	48	2.0	5.2
児 童 (8 ~ 9 歳) 一 人 一 回 当 た り の 基 準		650	摂取エネルギー全体の 13~20%	摂取エネルギー全体の 25~30%	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	2未満	4.5以上



ワンポイント♡
 給食では、米粉を使用しています。
 市販のルウでは出せない味わいが楽しめます。

コーンチャウダー カルシウム量71mg/1人分

分量(約4人分)
 ベーコン…40g 短冊切り
 じゃがいも…大1こ 角切り
 にんじん…1/3本 いちょう切り
 たまねぎ…1こ 薄切り
 ホールコーン…30g
 クリームコーン…40g
 パセリ…少量 みじん切り
 バター…4g
 米粉…大さじ1
 牛乳…200ml

★ 塩…小さじ1/5
 こしょう…適量
 コンソメ…3g
 水…200cc

作り方
 ①バターで、ベーコン、にんじん、たまねぎ、じゃがいもを炒める。
 ②水を加えて煮る。
 ③ホールコーンとクリームコーンを加える。
 ④牛乳と★の調味料を入れる。
 ⑤水で溶いた米粉を入れる。
 ⑥パセリを加えて完成。