

# 7月 こんだてよていひょう

ひ ようび	こんだてのなまえ			ちや ぢい	ねつやちからの もとになるもの	ちやにくの もとになるもの	からだのちよしを とひのえるもの	エネルギー (kcal) たんぱく (g)
	しゅよく	もの	おかず					
1 木	パインロール 	M	バーバキューフィッシュ みずなとベーコンの Pasta カラフルソテー		パン、スパゲッティ あぶら、バター、さとう	ベーコン、ウィンナー めかじき、ぎゅうにゅ	にんじん、みずな たまねぎ、コーン ピーマン	60.4 29.3
2 金	スタミナどん 	M	みそしる きんときまめのあまに くだもの	あ い	こめ、じゃがいも あぶら、さとう、ごま	ぶたにく、とろろ あぶらあげ、みそ きんときまめ、ぎゅうにゅ	にんじん、たまねぎ だいこん、ねぎ にら、くだもの	67.2 27.4
5 月	さげとぎの ピラフ 	M	パリパリ ウィンナー コーンとたまごのスープ	あ い	こめ、ぎょうざのかわ あぶら、バター、ごま	とりにく、ウィンナー とろろ、たまご さけ、ぎゅうにゅ	にんじん、たまねぎ ホールコーン、パセリ グリーンピース	61.5 22.8
6 火	カリッ トースト 	M	カレービーンスシチュー おんやさい	あ い	パン、じゃがいも ごま、バター あぶら、さとう	ぶたにく、たまご ぎゅうにゅ	にんじん、たまねぎ キャベツ、ホールコーン グリーンピース	62.5 22.2
7 水	あなごすし 	M	いんげんのごまからめ たなばたじる	あ い	こめ、そくめん ふ、さとう ごま	とりにく、あなご だいず、ぎゅうにゅ	にんじん、れんこん いんげん、きぬさや はんのくねぎ	60.3 22.8
8 木	マカリンパン 	M	なすのミートグラタン なつやさいとたまごのスープ	あ い	パン、マカロニ ごま、バター あぶら、さとう	ぶたにく、たまご なまクリーム チーズ、ベーコン	たまねぎ、なす にんじん、スラキニ レタス、ホールコーン	57.5 23.2
9 金	わかめごはん 	M	かいせんキムチとろろ もやしナムル、くだもの		こめ、あんぱん あぶら、ごま	ぶたにく、えび とろろ、いか ぎゅうにゅ	にんじん、たけのこ もやし、くだもの ねぎ、チンゲンさい	62.8 24.5
12 月	マフィ ン 	M	とりにくとだいずのあげに オニオンポテト、トマトスープ	あ い	パン、じゃがいも バター、あぶら さとう、ごま	とりにく、ベーコン だいず、ぎゅうにゅ	にんじん、たまねぎ キャベツ、トマト ピーマン	63.9 24.8
13 火	ゆかりごはん 	M	まめあじのやさいあんかけ かわりきんぴら ひくちがんものにももの		こめ、スパゲッティ あぶら、さとう、ごま	ぶたにく、まめあじ かぶも、ぎゅうにゅ	たまねぎ、もやし にんじん、ごぼう れんこん、いんげん	65.2 25.4
14 水	セサミトースト 	M	はっほうさい とうもろこし		パン、あんぱん あぶら、バター、ごま	ぶたにく、えび いか、うずらたまご ぎゅうにゅ	にんじん、たまねぎ たけのこ、キャベツ きぬさや、とうもろこし	63.0 27.0
15 木	なつやさいの カレーライス 	M	キャベツのごまあぶらいため フルーツしらたま	あ い	こめ、ごま、ご しらたま、バター じゃがいも、ごま	ぶたにく、とろろ くきわかめ ぎゅうにゅ	にんじん、たまねぎ なす、かぼち いんげん、キャベツ	66.5 20.5

\* こんだては、さいりょうのつごうによりへんこうすることがあります。

## 給食レシピ

### 13日(火) かわりきんぴら

材料(4人分)

スパゲッティ(乾) 40g	油 大さじ 1
豚も肉 40g	砂糖 小さじ 2
ごぼう 80g	正油 大さじ 1½
人参 40g	酒 小さじ 1
れんこん 40g	水 100cc
糸こんにゃく 40g	白いりごま 小さじ 2
いんげん 20g	ごま油 小さじ 1

- ・スパゲッティは、3センチの長さに折り、下ゆをする。
- ・豚も肉 → 千切り、ごぼう → ささがき、人参 → 千切り、れんこん → いちよ切り、いんげん → 3センチの長さに切りゆでる。
- (1) フライパンに油を入れ、ごぼうを香りかきだすまでよく火炒めする。
- (2) 豚も肉、人参、こんにゃくを火炒めする。
- (3) れんこん、調味料、水を入れ、里芋菜がやわらかくなるまで火炒めする。
- (4) いんげん、スパゲッティを入れ、よく混ぜ合わせ最後にごま、ごま油を入れて出来上がり。

## 暑さに負けない体をつくる!!

毎日暑い日が続きます。暑いと食よくかなくなり、体調をくずして「夏バテ」の原因になります。バランスのとれた食事をする事で、暑さに負けない体をつくることを心がけていきましょう。

- ・朝ごはんは1日の力のもとになるので、かならず食べましょう。
- ・いろいろなおかずをまんべんなく食べましょう。
- ・しんせん夏野菜(トマト、ピーマン)でビタミンをとります。
- ・さとうのたくさん入っているジュースは、ひかえて、ぎゅうにゅや、お茶をのむようにしましょう。
- ・冷たい食べものやのみものをとらずに、涼しいようにしましょう。

