



# 令和3年7月 献立表



北区立神谷小学校

| 日       | 行事 | 献立   | 牛乳  | 赤の仲間<br>血や肉になる                    | 黄の仲間<br>熱や力の元になる                                 | 緑の仲間<br>体の調子を整える                                       | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量         | 備考                    |
|---------|----|--|-----|-----------------------------------|--|--|---------------------------------------|-----------------------|
| 1<br>木  |    | ごはん 鮭の照り焼き<br>糸寒天の中華和え<br>みぞ汁<br>♥あしたばケーキ♥ | ○   | ★飲用乳、★鮭、糸寒天、油揚げ、わかめ、豆乳            | 米、砂糖、でんぷん、ごま油、★白ごま、★小麦粉、マ・ガリ、あずき甘納豆、粉糖           | しょうが、キャベツ、にんじん、こまつな、玉葱、えのきたけ、あしたば粉末                    | 630 kcal<br>27.4 g<br>15.0 g<br>2.5 g | ハートのにんじん<br>リクエスト<br> |
| 2<br>金  |    | ♥塩ラーメン♥<br>みそポテト<br>冷凍パン                   | ○   | 鶏肉、わかめ、★飲用乳、★オイスターソース             | ★中華めん、米油、ごま油、大豆油(揚げ油)、じゃがいも、★小麦粉、砂糖              | にんにく、しょうが、にんじん、コーン、もやし、ねぎ、こまつな、パイン                     | 638 kcal<br>21.1 g<br>19.1 g<br>2.8 g | ハートのにんじん<br>リクエスト<br> |
| 5<br>月  |    | ごはん<br>さわらの辛子みそ焼き<br>煮浸し<br>冷や汁            | ○   | ★飲用乳、★さわら、油揚げ                     | 米、砂糖、ごま油、★白ごま                                    | にんにく、長ねぎ、にんじん、キャベツ、もやし、こまつな、きゅうり                       | 600 kcal<br>26.8 g<br>19.3 g<br>2.3 g |                       |
| 6<br>火  |    | オレンジマーマレードトースト<br>アスパラコンシチュー<br>スパイシーピーンス  | ○   | ★飲用乳、鶏肉、★調理用牛乳、ひよこまめ              | ★胚芽食パン、マ・ガリ、米油、じゃがいも、米油、★バター、★小麦粉、★大豆油(揚げ油)、でんぷん | ★オレンジマーマレード、玉葱、にんじん、マッシュルーム缶、コーン、クリームコーン、アスパラガス        | 690 kcal<br>24.0 g<br>23.9 g<br>1.4 g |                       |
| 7<br>水  |    | うなぎちらし寿司<br>セタぞうめん汁<br>寒天入りフルーツポンチ         | ○   | 油揚げ、★うなぎ、★飲用乳、鶏肉                  | 米、砂糖、★そうめん                                       | 干し椎茸、かんぴょう、にんじん、玉葱、えのきたけ、オクラ、★みかん缶、パイン缶、レモン            | 658 kcal<br>22.9 g<br>19.1 g<br>2.7 g |                       |
| 8<br>木  |    | キムチチャーハン<br>華園大根きゅうり<br>豆乳豚バラスープ           | ○   | ★たまご、★豚肉、★飲用乳、調整豆乳                | 米、大麦、米油、ごま油、★白ごま、砂糖                              | しょうが、★白菜キムチ、にんじん、長ねぎ、にら、きゅうり、だいこん、キャベツ、こまつな            | 615 kcal<br>21.6 g<br>22.0 g<br>2.4 g | 誕生日給食<br>             |
| 9<br>金  |    | なす入りミートソース<br>シーサーサラダ<br>メロン               | ○   | 大豆、★豚肉、★粉チーズ、★飲用乳、★ベーコン、★クリームチーズ  | ★スパゲッティ、米油、米油、砂糖、★小麦粉、★大豆油(揚げ油)、★食パン             | 玉葱、にんにく、セロリ、にんじん、マッシュルーム缶、ホールトマト缶、なす、キャベツ、コーン、きゅうり、メロン | 593 kcal<br>22.4 g<br>20.0 g<br>1.6 g |                       |
| 12<br>月 |    | ごはん<br>いかと大豆のかいんと揚げ<br>ワンタンスープ<br>すいか      | ○   | ★飲用乳、★いか、大豆、鶏肉                    | 米、★大豆油(揚げ油)、でんぷん、砂糖、★ワンタンの皮                      | しょうが、しめじ、玉葱、もやし、にんじん、こまつな、すいか                          | 676 kcal<br>26.5 g<br>17.5 g<br>2.3 g |                       |
| 13<br>火 |    | ダイスチーズパン<br>タコトマトシチュー<br>三色ピカルス            | ○   | ★飲用乳、★ベーコン、★タコ                    | ★ダイスチーズパン、オリーブ油、砂糖、じゃがいも、★小麦粉                    | にんにく、玉葱、にんじん、キャベツ、だいこん、きゅうり                            | 613 kcal<br>28.6 g<br>20.2 g<br>3.5 g |                       |
| 14<br>水 |    | チンジャオロースー茸<br>とうもろこし<br>♥お菓子な目玉焼き♥         | ○   | ★豚肉、高野豆腐、★飲用乳、★カルピス、粉寒天、★オースターソース | 米、大豆油(揚げ油)、でんぷん、米油、砂糖、ごま油                        | ピーマン、赤ピーマン、にんにく、しょうが、玉葱、たけのこ、とうもろこし                    | 657 kcal<br>20.9 g<br>15.9 g<br>0.9 g | ハートのにんじん<br>リクエスト<br> |
| 15<br>木 |    | ごはん<br>鶏肉のねぎ塩ダレ<br>切干大根五目炒め<br>かき玉汁        | ○   | ★飲用乳、鶏肉、★豚肉、★たまご                  | 米、米油、★白ごま、ごま油、三温糖、でんぷん                           | しょうが、ねぎ、切干しだいこん、きくらげ、にんじん、もやし、さやいんげん、しめじ、玉葱、たけのこ、こまつな  | 633 kcal<br>25.9 g<br>21.7 g<br>2.4 g |                       |
| 16<br>金 |    | エビチリあんかけ焼きそば<br>青のいもポテト<br>ガリガリ君           | ○   | ★エビ、★飲用乳、あおのり                     | 米油、★中華めん、米油、でんぷん、ごま油、★大豆油(揚げ油)、じゃがいも、ガリガリ君(ソーダ味) | しょうが、にんにく、にんじん、玉葱、干し椎茸、たけのこ、こまつな                       | 581 kcal<br>20.8 g<br>15.2 g<br>2.4 g |                       |
| 19<br>月 |    | ♥カツカレー♥<br>ヘルシーサラダ<br>冷凍パン                 | ジョア | 鶏肉、★ジョア(マスカット味)                   | 米、米油、じゃがいも、★バター、★小麦粉、砂糖、★大豆油(揚げ油)、★パン粉、しらたき、ごま油  | にんにく、しょうが、玉葱、にんじん、ホールトマト缶、キャベツ、コーン、きゅうり、パイン            | 659 kcal<br>19.7 g<br>17.2 g<br>2.6 g | ハートのにんじん<br>リクエスト<br> |

★の食材はアレルギー、宗教食対応の食材です。  
 ※ 都合により献立、食材が変更になることがあります。  
 ※ 感染症対策のため、当面、パンは全て個包装、  
 果物は、果肉を手で触るものは避けます。

## 給食で好評！フィリピン料理「アドボ」を作ってみませんか？

6月にALTのミンダ先生の故郷であるフィリピンの郷土料理「アドボ」を出しました。ミンダ先生からも「very good!!」とお墨付きをいただきました。とても簡単に作れますので休みなどにご自宅で作ってみてはいかがでしょうか？



### <材料・4人分>

- ・豚バラ肉(カレー用 角切り)・・・100g
- ・豚モモ肉( )・・・150g
- ・うずらの卵・・・15個
- ・たまねぎ・・・100g(1/2個)
- ・にんにく・・・4g(1かけ)
- ・しょうゆ・・・50g(大さじ3弱)
- ・酢・・・15g(大さじ1)
- ・さとう・・・15g(大さじ2弱)
- ・ロリエの葉・・・1枚
- ・黒こしょう・・・少々

### <作り方>

- ① たまねぎは5mm厚のスライス、にんにくはみじん切りにする。
- ② フライパンを熱し、油をひかず豚肉を表面のみ色が変わるまで軽く炒めて取り出す(肉に完全に火を通さない)。
- ③ フライパンの油を軽く拭き取り、にんにくの香りが出るまで炒めたら、玉ねぎを加えて軽く炒める。
- ④ ②の肉を戻し、しょうゆから黒こしょうまでの調味料と肉がかぶる程度の水を加えてフタをして弱火で20分煮込む。
- ⑤ うずら卵を加え、肉が柔らかくなるまでさらに20~30分煮込む。 ※水が少なくなったら随時加えてください。

※ 軽い酸味が効いた豚の角煮のような仕上がります。豚肉を鶏肉(手羽先や手羽元)に替えてもおいしく出来ます。