

姫路市教育委員会

○赤の食品…体をつくるもの（たんぱくしつ・おきしつ） □黄の食品…ねつや力のもとになるもの（たんすいかぶつ・しぼう） △緑の食品…体の調子をととのえるもの（ビタミン）

くるみ:

	7月11日(木)			7月12日(金)			7月16日(火)			7月17日(水)		
こんだて	ごはん 牛乳 しおこうじにくじゃが ひじきのいためサラダ			ごはん 牛乳 キムチスープ タッカルビ こざかな 			パン 牛乳 ソーススパゲティ しろみずかなのレモンふうみ			ーしょくいくのひー なつのかレーライス(こめこ・もちむぎごはん) 牛乳 コーンキャベツ アセロラゼリー		
こんだてざいりょう	☐	ごはん		☐	ごはん		☐	パン		☐	ごはん	
	☐	牛乳		☐	牛乳		☐	牛乳		☐	もちむぎ	
	☐	ぶたにく しおこうじ		☐	とうふ		☐	スパゲティ		☐	ぎゅうにく	
	☐	じゃがいも		☐	ぶたにく		☐	ぶたにく	☐	じゃがいも		
	<input type="triangle-up"/>	たまねぎ		☐	もやし		☐	いか	☐	たまねぎ		
	<input type="triangle-up"/>	にんじん		☐	にら		☐	もやし	☐	にんじん		
	<input type="triangle-up"/>	グリンピース		☐	えのきたけ		☐	たまねぎ	☐	なす		
	<input type="triangle-up"/>	こんにゃく		☐	はくさいキムチ		☐	にんじん		☐	トマト	
	<input type="triangle-up"/>	しょうが		☐	チキンスープ		☐	はねぎ		☐	セロリ	
	☐	サラダあぶら		☐	うすくちしょうゆ		☐	サラダあぶら		☐	しょうが	
	せいしゆ	☐		しお	☐		ウスターソース	☐		にんにく		
	みりん	☐			☐		トンカツソース	☐		サラダあぶら		
☐	うすくちしょうゆ		☐	けいにく		☐	あおさこ		☐	ポークスープ		
	しお		☐	キャベツ		☐	しお		☐	トマトケチャップ		
<input type="triangle-up"/>	キャベツ		☐	かぼちゃ		☐	こしょう		☐	ウスターソース		
<input type="triangle-up"/>	にんじん		☐	はねぎ		☐			☐	カレーこ		
<input type="triangle-up"/>	とうもろこし		☐	たまねぎ		☐			☐	ガラムマサラ		
☐	ひじき		☐	しょうが		☐			☐	バブリカ		
☐	まぐろのあぶらづけ(こめゆ)		☐	にんにく		☐			☐	こいくちしょうゆ		
☐	うすくちしょうゆ		☐	サラダあぶら		☐			☐	みりん		
☐	サラダドレッシング		☐	チキンスープ		☐			☐	こめこ		
☐	りんごす		☐	みりん		☐			☐	こしょう		
☐	サラダあぶら		☐	こいくちしょうゆ		☐	でんぷん		☐	牛乳		
☐	さとう		☐	さとう		☐	あぶら		☐	キャベツ		
☐	しお		☐	コチュジャン		☐	こいくちしょうゆ		☐	とうもろこし		
☐	こしょう		☐	しお		☐	さとう		☐	ベーコン		
			☐	ごまあぶら		☐	レモンかじゅう		☐	チキンスープ		
			☐	こざかな		☐	パセリ	☐	アセロラゼリー			

☐ ごはん

☐ 牛乳

☐ とうふ

☐ ぶたにく

もやし

にら

えのきたけ

はくさいキムチ

チキンスープ

☐ うすくちしょうゆ

☐ しお

☐ けいにく

キャベツ

かぼちゃ

はねぎ

たまねぎ

しょうが

にんにく

☐ サラダあぶら

☐ チキンスープ

☐ みりん

☐ こいくちしょうゆ

☐ さとう

☐ コチュジャン

☐ しお

☐ ごまあぶら

☐ こざかな

☐ パン

☐ 牛乳

☐ スパゲティ

☐ ぶたにく

☐ いか

もやし

たまねぎ

にんじん

はねぎ

☐ サラダあぶら

☐ ウスターソース

☐ トンカツソース

☐ あおさこ

☐ しお

☐ こしょう

☐ ホキ

☐ しお

☐ こしょう

☐ でんぷん

☐ あぶら

☐ こいくちしょうゆ

☐ さとう

レモンかじゅう

パセリ

☐ ごはん

☐ もちむぎ

☐ ぎゅうにく

☐ じゃがいも

たまねぎ

にんじん

なす

トマト

セロリ

しょうが

にんにく

☐ サラダあぶら

☐ ポークスープ

☐ トマトケチャップ

☐ ウスターソース

☐ カレーこ

☐ ガラムマサラ

☐ パプリカ

☐ こいくちしょうゆ

☐ みりん

☐ こめこ

☐ しお

☐ こしょう

☐ 牛乳

キャベツ

とうもろこし

☐ ベーコン

☐ チキンスープ

☐ しお

☐ こしょう

☐ アセロラゼリー

7月平均
栄養量
(小学校4年生)

エネルギー	612kcal
たんぱく質	24.4g
脂質	29.5%
カルシウム	303mg
鉄	1.9mg
ビタミン	A 243μgRAE
	B1 0.40mg
	B2 0.49mg
	C 29mg
食塩相当量	2.2g
食物繊維	4.6g
マグネシウム	79mg
亜鉛	3.0mg

献立紹介

作ってみませんか?

ー7月5日(金)ー

沖縄かき揚げ (米粉)

材料 5人分 分量(g)

もずく..... 37.5

にがうり(ゴーヤ) ... 35

ポークハム..... 25

たまねぎ..... 50

にんじん..... 25

塩..... 1

米粉のてんぷら粉 .. 60

水..... 60

揚げ油..... 適量

【作り方】

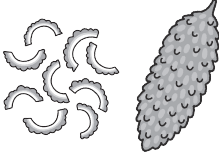
①もずくは2～3cm、にがうりは半月切りのうす切りにする。たまねぎ、にんじんはせん切りにする。

②ポークハムは短冊切りにする。

③米粉のてんぷら粉と水を混ぜて衣を作る。

④衣と材料を混ぜて油で揚げる。

※今回は米粉のてんぷら粉を使用していますが、てんぷら粉でも作ることができます。



ー7月12日(金)ー

タッカルビ

材料 5人分 分量(g)

鶏肉..... 150

キャベツ..... 100

かぼちゃ..... 75

ねぎ..... 25

たまねぎ..... 100

しょうが..... 2

おろしにんにく... 1.25

サラダ油..... 5

チキンスープ..... 10

みりん..... 10

しょうゆ(濃)..... 15

砂糖..... 5

コチュジャン... 1.5

塩..... 0.5

ごま油..... 2.5

【作り方】

①④の調味料を混ぜ合わせておく。

②鶏肉は一口大、キャベツ、たまねぎは色紙切り、かぼちゃは角切り、しょうがはみじん切り、ねぎは2cmぐらいに切る。

③サラダ油を熱し、おろしにんにくとしょうがを炒めて香りを出す。

④鶏肉、たまねぎを入れて炒める。

⑤チキンスープとかぼちゃを入れ、ぶたをして蒸し焼きにする。かぼちゃが柔らかくなったらキャベツを入れる。

⑥①とごま油を入れ、ねぎを加えて仕上げる。

○赤の食品…体をつくるもの(たんぱくしつ・むきしつ) □黄の食品…ねつや力のもとになるもの(たんすいかぶつ・しばう) △緑の食品…体の調子をととのえるもの(ビタミン)

特定原材料表示 卵: 乳製品: 小麦: えび: かに: そば: 落花生: (ピーナッツ) くるみ: