



7月 よてい にん だて ひょう

日	曜日	こんだてめい		あか	みどり		きいろ	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分 g
		しゅしょく	デザート	ちやくをつくる	からだのちょうしをととのえる		ねつやちからになる				
毎日		はし・スプーン もってきてね			いろいろのこいやさい	そのたのやさしくだもの					
1	月	コッペパン ブルーベリージャム	パンネのトマトに こさかなサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく ちりめんじゃこ	あかパプリカ きパプリカ トマト こまつな	にんにく たまねぎ ズッキーニ なす キャベツ とうもろこし	コッペパン ジャム パンネ オリーブゆ ごまあぶら	600	24.9	19.1	2.9
2	火	ごはん	とりのうめずあげ キャベツのみそしる そくせきづけ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ みそ	にんじん	キャベツ ながねぎ きゅうり しょうが	ごはん かたくりこ あぶら	602	22.5	20.5	2.0
3	水	ココアパン ペペロンチーノ	こまつなサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン ツナ	ピーマン あかパプリカ こまつな	にんにく たまねぎ キャベツ しめじ きゅうり レモン	パン スパゲッティ オリーブゆ さとう	641	23.9	22.1	3.0
4	木	とりめし (むぎごはん)	たなばたじる チーズサラダ たなばたゼリー	ぎゅうにゅう とりにく チーズ	にんじん いんげん	しょうが きゅうり キャベツ	むぎごはん さとう そうめん かたくりこ ふ オリーブゆ ゼリー	610	23.7	14.8	2.3
5	金	ごはん	にくだんご じゃがぶたキムチ いそあえ	ぶたにく のり	にら にんじん こまつな	しらたき たまねぎ はくさいキムチ もやし キャベツ オレンジ	ごはん じゃがいも さとう あぶら ごまあぶら	611	19.3	13.2	2.2
8	月	パーカーハウス	てりやきチキン ミネストローネ コールスローサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン しろいんげんまめ ひよこまめ	にんじん いんげん トマト パセリ	たまねぎ セロリー にんにく とうもろこし キャベツ きゅうり	パン オリーブゆ マカロニ あぶら さとう	621	26.5	25.0	3.4
9	火	ごはん	ぶたどんのぐ えだまめサラダ すいか	ぎゅうにゅう ぶたにく なると ハム ひじき	にんじん	しょうが たまねぎ しらたき グリンピース もやし えだまめ すいか	ごはん さとう ごまあぶら ごま	620	26.8	17.5	2.0
10	水	くろパン ひやしちゅうか (パックめん)	ぎょうざ	ぎゅうにゅう ハム とりにく	にんじん	キャベツ きゅうり もやし	パン ちゅうかめん ごま	627	26.5	16.8	3.3
11	木	タコライス	コンソメスープ ポイルキャベツ れいとうみかん	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず チーズ ベーコン	にんじん ピーマン あかパプリカ トマト	にんにく たまねぎ えだまめ しめじ とうもろこし キャベツ みかん	ごはん あぶら さとう	629	24.8	18.7	2.0
12	金	ごはん	なすいりマーボーどうふ はるさめサラダ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ	にんじん ピーマン	なす ながねぎ しょうが にんにく たけのこ ほししいたけ キャベツ きゅうり	ごはん あぶら さとう かたくりこ はるさめ ごま	628	26.0	18.6	2.4
16	火	ごはん	しろみざかなのパーベキュー ソース こうやどうふのみそしる ごまあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく のり かいそう いか えび	にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが ながねぎ だいこん もやし	ごはん あぶら さとう ごま	601	24.9	19.5	2.4
17	水	せわりパン やきそば	シーフードサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく のり かいそう いか えび	にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ もやし ほししいたけ きゅうり レモン	パン ちゅうかめん あぶら ドレッシング さとう	593	26.3	19.2	3.3
18	木	むぎごはん	なつやさいかレー グリーンサラダ ガリガリくん	ぎゅうにゅう ぶたにく なまクリーム	にんじん かぼちゃ トマト いんげん パセリ	たまねぎ なす ズッキーニ しょうが にんにく きゅうり キャベツ	むぎごはん あぶら ドレッシング アイス	697	21.2	23.4	2.3

※食材料購入の都合により献立内容に多少の変更が生ずる場合もあります。

地場産食材 本字はJA碓氷安中 太字は安中総合学園

※7月の給食費の振替日は、**7月25日(木)**になります。口座の確認をお願いします。

♪秋間小ホームページ、給食室のページもぜひご覧ください♪

(平均値)	622	24.4	19.1	2.6
(基準値)	650	27.5	18.5	2.0

6月11日(火)のオープンスクールにて1年生保護者対象の給食試食会を行いました。メニューは『ご飯・牛乳・ドライカレー・さわやかサラダ・ヨーグルト』でした。その際、感想を書いて頂きましたので、いくつかご紹介致します。
 ・ドライカレーの中のゴボウにはおどろきました。けど、おいしくて新しい発見です。
 ・子どもの準備の様子も見られて良かったです。
 ・カレーが家の味とは違うけど、子どもが3人ともおいしいと言っています。
 などなど、たくさんの感想を頂きました。ありがとうございます。家では食べない食材も給食ではみんながんばって食べてくれているようです。1年生は残食も少なく毎日とてもがんばって食べてくれています。学校給食が親子の会話の一つになれば、うれしい限りです。お忙しい中のご参加ありがとうございました。

今回の試食会で好評でしたので、レシピを紹介します！ぜひ作ってみてください！

*ドライカレー (4人分)

- 豚ひき肉・・・160g
- クラッシュ大豆・・・15g
- ごぼう・・・80g
- にんじん・・・40g
- たまねぎ・・・120g
- ピーマン・・・15g
- 冷凍コーン・・・20g
- 高野豆腐・・・10g
- おろしにんにく・・・1g
- おろししょうが・・・1g
- コンソメ・・・1g
- カレー粉・・・1g
- トマトケチャップ・・・15g
- ウスターソース・・・15g
- カレールウ・・・15g
- 塩・こしょう・・・少々
- バター・・・4g
- サラダ油・・・適量

1. ごぼうはさがきにする。にんじん・たまねぎ・ピーマンはみじん切りにする。高野豆腐は水で戻しておく。
2. バターとサラダ油でにんにく・しょうが・豚肉を炒める。
3. ごぼう・たまねぎ・にんじん・ピーマンの順に加え炒める。
4. コーン・高野豆腐・クラッシュ大豆を加え、炒める。
5. 調味料を加え、煮る。

*大豆はクラッシュ大豆でなくても水煮大豆で大丈夫です。
 *水が入らないので、カレールウは刻んでから加えると煮込みやすいです。水分は野菜から出てきます。
 *ご飯と混ぜて、混ぜご飯にしてもおいしいです。



夏休みがはじまります

待ちに待った夏休みです。長い休みに入ると、夜遅くまで起きていたり、朝寝坊をして朝食を食べなかつたりしがちです。一度生活リズムがくずれてしまうと、立て直すことは大変ですので、休みに入っても今までと同じように早起きをして朝ごはんをしっかりと食べる生活を送るようにしましょう。

