



平成29年 7月 学校給食予定献立表 (幼稚園)

※ 物資の都合等により変更する場合があります。

日	曜日	こんだてめい ◆:よくかんでたべよう	エネルギーのもとになる (き)	からだをつくる (あか)	からだのちょうしをととのえる (みどり)	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
3	月	なつやさいかレー ぎゅうにゅう ◆とうもろこし ゆでぶたサラダ (ごまドレッシング)	ごはん ジャがいも あぶら こむぎこ ごま	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく わかめ	キャベツ もやし にんじん たまねぎ なす トマト かぼちゃ ビーマン にんにく しょうが コーン	487
						17.6
4	火	パン ぎゅうにゅう ほしのコロック スッキーニのソテー にくだんごとキャベツのトマトに	パン パンこ こむぎこ あぶら さとう でんぶん オリーブあぶら ジャがいも	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく ぶたにく	たまねぎ スッキーニ にんにく にんじん キャベツ トマト さやいんげん	494
						19.9
5	水	★日本の味めぐり おきなわ★ ごはん ぎゅうにゅう ◆ぶたにくのかくに ゴーヤチャンプルー もずくスープ パイナップル	ごはん さとう でんぶん あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン とうふ もずく とりにく かまぼこ	しょうが にんにく こんにゃく ゴーヤ もやし こまつな にんじん だけのこ ねぎ たまねぎ パイナップル	430
						21.3
6	木	パン ぎゅうにゅう とりにくのケチャップいため ツナキャベツ チンゲンサイスープ	パン あぶら	ぎゅうにゅう とりにく ツナ ぶたにく とうふ	たまねぎ ビーマン キャベツ にんじん エリンギ ねぎ チンゲンサイ ほししいたけ	400
						19.7
7	金	ごはん ぎゅうにゅう あじのあますあんかけ おかひじきのこまあえ そうめんじる たなばたゼリー	ごはん でんぶん あぶら さとう ごま そうめん	ぎゅうにゅう あじ あぶらあげ かまぼこ	たまねぎ あかビーマン もやし おかひじき キャベツ にんじん なましいたけ ねぎ レモン ぶどう みかん	470
						20.8
10	月	パン ぎゅうにゅう とびうおのいそペフライ オクラのソテー ポークビーンズ	パン パンこ こむぎこ でんぶん あぶら ジャがいも さとう バター	ぎゅうにゅう とびうお あおのり ベーコン ぶたにく だいず	オクラ モロッコいんげん にんじん コーン たまねぎ パセリ	462
						23.3
11	火	こくとうパン ぎゅうにゅう しろみさかなのラタトゥユソース おんやさいサラダ (ドレッシング) たまごとレタスのスープ	こくとうパン でんぶん あぶら オリーブあぶら さとう ジャがいも	ぎゅうにゅう ホキ たまご ベーコン	にんにく たまねぎ セロリ なす スッキーニ トマト パジル きゅうり コーン レタス にんじん パセリ	483
						21.2
12	水	ごはん ぎゅうにゅう スタミナやき ◆たくあんのおかかあえ とうがんのみそじる れいとうみかん	ごはん さとう あぶら ごま	ぎゅうにゅう ぎゅうにく かつおぶし とうふ あぶらあげ わかめ みそ	キャベツ たまねぎ コーン ねぎ ビーマン あかビーマン もやし たくあん ほうれんそう りんご とうがん にんじん えのきだけ みかん	418
						17.0
13	木	パン ぎゅうにゅう ハムとポテトのマヨネーズやき キャベツのカレーいため ちゅうかさスープ いちごジャム	パン ジャがいも あぶら マヨネーズ さとう ジャム	ぎゅうにゅう ポークハム チーズ とりにく やきぶた	たまねぎ パセリ キャベツ チンゲンサイ にんじん もやし ほししいたけ ねぎ	466
						16.8
14	金	ぶたピリどん ぎゅうにゅう ぎょうざスープ すいか	ごはん こむぎこ あぶら さとう ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく	はくさいキムチ にんじん ごぼう いとこんにゃく さやいんげん チンゲンサイ もやし しょうが ほししいたけ ねぎ すいか	424
						14.8
18	火	きなこパン ぎゅうにゅう とりにくのマーマレードに キャベツとツナのごまあえ ミネストローネ	パン あぶら さとう マーマレード ごま ジャがいも マカロニ	ぎゅうにゅう きなこ だいず とりにく ツナ ベーコン	みかん キャベツ こまつな にんじん たまねぎ セロリ さやいんげん トマト にんにく	519
						21.9

～日本の味めぐり 沖縄～

7月5日(水) 実施予定

今月は沖縄県の郷土料理、特産物を取り入れた献立を実施する予定です。

★豚肉の角煮

沖縄料理には豚肉がよく使われます。「ひすめと鳴き声以外は全部食べる」といわれるほど一頭の豚を頭から足先まで利用するそうです。給食用にアレンジされていますが、沖縄ではラフテーと呼ばれます。

★ゴーヤチャンプルー

「チャンプルー」とは、混ぜこぜにするという意味です。沖縄の島豆腐と旬の野菜の炒め物ですが、ビタミン豊富なゴーヤを使ったものが代表的です。ゴーヤは「にがうり」とも呼ばれる、苦味のある野菜です。沖縄では古くから食べられていました。ゴーヤの苦みの成分には胃の働きをよくする効果があり、ビタミンCがたくさん含まれているので夏バテ予防に食べるとういいますよ。

★もずくスープ

もずくは独特のぬめりとシャキシャキした食感のある海藻です。もずく酢で食べることの多いもずくですが、沖縄産のもずくをスープに入れました。

★パイナップル

パイナップルは外国から輸入されるものが多いですが、今回、沖縄産の生のパイナップルをカットしたものを用意しました。沖縄のパイナップルは芯まで食べられます。

