



家庭数配付

7月の献立表

新座市立東北小学校

日付	こんだて名	おもな食品				エネルギー (kcal) タンパク質 (g)
		血や肉や骨を作る	熱や力の元になる	体の調子をととのえる	そのほか	
1 (月)	とうもろこしとじゃこのごはん	ちりめんじゃこ	米 油	とうもろこし		557 21.6
	マーボーなす	豚肉	油 砂糖 片栗粉 ごま油	しょうが にんにく ねぎ 干しいたけ 人参 なす にら	清酒 トウバンジャン 醤油 テンメンジャン	
	おひたし		砂糖	小松菜 もやし えのき		
2 (火)	麦ごはん		米 麦 油			635 23.4
	さばのカレーふうみやき	さば	片栗粉 油		塩 こしょう カレー粉 醤油	
	かいそうサラダ	海藻ミックス	砂糖 油	キャベツ 胡瓜 コーン	油 酢 みそ みそ 清酒	
3 (水)	しょうゆラーメン	焼豚	中華麺 ごま油 油	しょうが にんにく 人参 干しいたけ もやし ねぎ にら チンゲンサイ	トウバンジャン 清酒 みりん	602 22.1
	パンサンスー	ベーコン	春雨 ごま油 砂糖	きゅうり 人参	ん 醤油 酢 塩 こしょう	
	こぶきいも	青のり	じゃがいも			
4 (木)	ぶたキムチどん	豚肉	米 油 ごま油	しょうが 白菜キムチ 玉ねぎ にら	清酒 塩 こしょう 醤油	516 22.5
	すのもの	かまぼこ わかめ	砂糖	きゅうり	酢	
	すいか			すいか		
5 (金)	こぎつねずし	鶏肉 油揚げ 卵	米 砂糖 油 ごま	人参 干しいたけ かんぴょう 小松菜	塩 酢 清酒 みりん 醤油	575 20.6
	ひやしそうめんしる		そうめん 麩	人参 ねぎ オクラ 干しいたけ	しょうゆ	
	フルーツゼリー	寒天 ゼラチン	砂糖 サイダー	パイン缶		
8 (月)	麦ごはん		米 油 麦			562 22.6
	グリルチキン	鶏肉	はちみつ	にんにく	カレー粉 醤油 ケチャップ	
	おんやさいサラダ		じゃがいも 砂糖	人参 ブロッコリー 玉ねぎ	中濃ソース 酢 塩 こしょう	
9 (火)	とうがんとん	豚肉		冬瓜 人参		576 28.5
	ひやし五目うどん	油揚げ 鶏肉	うどん 人参うどん 砂糖	干しいたけ 小松菜 玉ねぎ		
	ちくわのいそべあげ	ちくわ 卵 青のり	薄力粉 油		みりん 清酒 醤油 塩	
10 (水)	なつやさいカレー	豚肉	米 米粉 油 じゃがいも	しょうが にんにく 玉ねぎ ピーマン	麦茶 ローリエ カレー粉	549 15.7
	ピーズサラダ	ミックスピーズ	油 砂糖	枝豆 人参 キャベツ 玉ねぎ	ウスターソース ケチャップ	
					中濃ソース 食塩 酢 しょうゆ 塩 こしょう	
11 (木)	ごはん		米 油			579 25.6
	いわしのなんぶやき	鯛	ごま 油		醤油 みりん みそ 食塩	
	にんじんしりしり (沖縄)	卵		人参 えのき	こしょう 清酒 塩	
12 (金)	すましじる	豆腐		人参 小松菜 ねぎ		597 24.4
	バターライス		米 麦 バター	パセリ		
	ポークピーズ	豚肉 ウィナー 大豆	じゃがいも 油 砂糖	玉ねぎ 人参 トマト	ケチャップ ウスターソース	
16 (火)	ハムサラダ	ハム	油	キャベツ 胡瓜 コーン	醤油 こしょう 食塩 しょうゆ 酢	681 27.5
	セルフチキンカツバーガー	鶏肉 卵	パン 薄力粉 パン粉 油 砂糖	キャベツ	塩 こしょう ぶどう酒	
	ラタトゥイユ	鶏肉	オリーブオイル	にんにく スズキニ なす 黄ピーマン 玉ねぎ トマト	しょうゆ ウスターソース	
17 (水)	りんごゼリー	寒天 ゼラチン	砂糖	りんごジュース	清酒 みりん 食塩 タイム	554 25.8
	くふあじゅーしー (沖縄)	豚肉 昆布 かまぼこ	米 油 砂糖	人参 干しいたけ	塩 醤油 清酒 こしょう	
	フーチャンブルー (沖縄)	卵	麩 油	玉ねぎ 人参 キャベツ もやし ゴーヤ		
	れいとうみかん			みかん		

※献立は都合により変更することがあります。
 ※栄養価は中学年を基準にしています。低学年は0.8、高学年は1.2をかけた値が目安です。

○沖縄（おきなわ）の郷土料理（きょうどりょうり）○

今月は沖縄の郷土料理を献立に取り入れました。

- ・にんじんしりしり : 「しりしり」とは、「すりおろす」を意味しています。しりしりの由来は、スライサーを使うときの「すりすり」という音からついたと言われていました。人参をよくいためた料理で、人参の甘さがよく感じられる料理です。
- ・くふあじゅーしー : 沖縄ではませご飯のことを「じゅーしー」と言います。そしてその中でも、たきこみご飯を「くふあじゅーしー」、雑炊のことを「ぼろぼろじゅーしー」と呼ぶそうです。くふあじゅーしーのとくちょうは、ぶた肉をゆでた後、そのゆで汁を使ってご飯をたくところ。給食ではとんこつスープを使ってご飯をたく予定です。沖縄料理では、ぶた肉を使ったものが多くありますが、昔はぶた肉を食べるのが大変きょうでした。ゆで汁を使うのも、きょうなぶた肉を残さず使うための工夫だったのかもしれない。
- ・フーチャンブルー : 沖縄料理と言えば何ですか？と聞くと、一番多く言われるのが「ゴーヤチャンブルー」です。ゴーヤチャンブルーは、「ゴーヤ（野菜）＋チャンブルー（いためる）」です。同じようにフーチャンブルーも「フー＋チャンブルー」です。フーとは麩（ふ）のことですが、すまし汁なので使われるものではなく、すき焼きなどで使われる車麩（くるまふ）を使います。

<短時間で作れるメニューの紹介>

◎ おにぎりdeスープ ◎

《材料（2人分）》

- ・冷とうしておいたごはん400g
- ・ぶたひき肉50g
- ・しめじ1ふさ
- ・卵1コ
- ・ベーコン40g
- ・えのき1/2パック
- ・しお少々
- ・油少々
- ・コンソメ1コ

《作り方》

- ①ベーコンは短冊切り、しめじは石づきを取り小ふさに分ける。えのきも石づきを取り1cmくらいに切る。
- ②ごはんをレンジ（600W）で2分くらい加熱する。その間になべに油を少し入れ、ひき肉をいためる。
- ③水を入れ、ふっとうさせ、コンソメを入れる。
- ④しめじ、えのきを入れた後、とき卵を入れかきまぜる。味を見て、しおでちょうせいする。
- ⑤ごはんをおにぎりの形にして、うつわにもりつける。その上からスープをかける。（やきおにぎりにしてもよし）

【ちょうりの時間】 10分

