

# 松茂町幼稚園, 小・中学校7月分予定献立表

日	曜日	献立名				材料名(食品名)			栄養価	
		主食	ミルク	てんかぶつ	おかず	あか	みどり	きいろ	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
						血や肉, 骨になる	体の調子をととのえる	熱や力のもとになる	上段:小 下段:中	上段:小 下段:中
3	月	ごはん	牛乳		鮭キャベツカツ 大豆の磯煮	牛乳・鮭キャベツカツ 鶏肉・干しひじき 平天・だいず	にんじん ごぼう 枝豆	米 油 じゃがいも・砂糖	733 851	30.0 34.8
4	火	ごはん	牛乳		豚肉のみそ煮 わかめときゅうりの酢の物	牛乳・豚肉 厚揚げ・赤みそ 干しわかめ	こんにゃく・にんじん たけのこ・きやいんげん きゅうり・キャベツ	米 じゃがいも 砂糖	611 718	21.8 26.0
5	水	ごはん	牛乳		牛肉入りコロッケ 野菜炒め	牛乳 豚肉	ヤングコーン・キャベツ たまねぎ・にんじん ピーマン	米 牛肉入りコロッケ 油・ごま油	652 732	19.3 21.7
6	木	小型コッペパン	牛乳	チョコペースト	スコッチエッグ 小松菜とわかめのスープ	牛乳 スコッチエッグ 豚肉・干しわかめ	にんじん こまつな たまねぎ・コーン	パン ごま油 チョコペースト	595 704	23.7 27.0
7	金	ごはん	牛乳	ケチャップ 七夕ゼリー	星形ハンバーグ オクラ入りそうめん汁	牛乳 ハンバーグ	干しいたけ オクラ にんじん・たまねぎ	米 そうめん 七夕ゼリー	649 717	21.5 22.8
10	月	ごはん	牛乳		野菜とりのカレー粉炒め 揚げ春巻き	牛乳 鶏肉 春巻	れんごい・キャベツ たまねぎ・にんじん ピーマン	米 油 ごま油	612 718	19.5 22.6
11	火	ごはん	牛乳		いわしの梅煮 かぼちゃの煮物	牛乳・いわしの梅煮 鶏肉 平天	かぼちゃ・こんにゃく たまねぎ・にんじん グリーンピース	米 砂糖	689 813	25.7 30.4
12	水	ごはん	牛乳		八宝菜 ポークしゅうまい	牛乳・ポークしゅうまい 豚肉 えび・うずら卵	はくさい・たまねぎ にんじん・ヤングコーン たけのこ・きやいんげん	米 でん粉 砂糖	660 803	26.4 32.3
13	木	小型キャロットパン	牛乳	バックマヨネーズ	ウインナーのチリソース煮 ごぼうサラダ	牛乳 ウインナー えび・ツナ	たまねぎ・にんじん たけのこ・コーン グリーンピース・ごぼう・キャベツ	パン 油 エッグケアマヨネーズ	669 848	26.9 33.7
14	金	ごはん	牛乳		キムチどんぶりの具 とうもろこし	牛乳 豚肉	はくさい・白菜キムチ もやし にら・とうもろこし	米 砂糖 ごま油	570 682	20.1 23.4
18	火	ごはん	牛乳	ドレッシング	肉じゃが 和風サラダ	牛乳 豚肉 平天・チキンハム	こんにゃく・たまねぎ にんじん・グリーンピース キャベツ・きゅうり・コーン	米 じゃがいも 砂糖・和風ドレッシング	615 722	20.9 24.5
19	水	ごはん	牛乳		鶏肉の葱ソースあえ 徳島たっぷりみそ汁	牛乳・鶏肉 とうふ・干しわかめ 赤みそ・白みそ	ねぎ・だいこん にんじん・干しいたけ こまつな	米・でん粉 砂糖・ごま油 ごま油・さつまいも	688 815	26.4 31.6
20	木	小型コッペパン	牛乳		焼きそば フルーツポンチ	牛乳・豚肉 いか・平天 あおのり・かつお節	たまねぎ・もやし・にんじん キャベツ・ピーマン・ミカン パイナップル・もも	パン・ちゅうかめん ゼリー・ナタデココ 砂糖	593 752	24.9 30.9
								小学校中学年基準	650	24.0
								中学校 基準	830	30.0

※材料その他の理由による変更をご了承ください。

## キムチどんぶり 7月14日(金) 実施予定



### 【材料】4人分

- ごはん・・・お茶碗4杯分
- 豚肉・・・・・・120g
- 白菜キムチ・・・・80g
- はくさい・・・・150g
- もやし・・・・・・1/2袋
- にら・・・・・・3本程度
- 濃口しょうゆ・・・・大さじ1
- 砂糖・・・・・・小さじ1
- コチュジャン・・・・小さじ1/2
- おろしにんにく・・・小さじ1/2
- ごま油・・・・・・小さじ1

### 【作り方】

- ① 豚肉は一口大、はくさいは短冊、にらは3cmの長さに切っておく。
- ② フライパンにごま油を引き、にんにくを入れて香りを出し豚肉を炒める。
- ③ 野菜を加え、しばらくしたらキムチを加え、●の調味料で味付けする。

キムチやコチュジャンの辛みはトウガラシによるもので、トウガラシには、「カプサイシン」と呼ばれる辛味成分が含まれています。「ピリッ」とした辛みで料理の味を引き締めるだけでなく、発汗作用や食欲増進にも効果があり、夏バテで食欲が落ちやすい時期にピッタリの食材です♪

