

平成25年7月

こんだてよていひょう



七葉共同調理場(中)

日	こんだて				の飲み物 デザート	血や肉や骨をつくる	体の調子を整える	エネルギーになる	備考	
	しゅしよく 主食	しゅさい 主菜	ふくさい 副菜	しよもの 汁物		あかいろのたべもの	みどりいろのたべもの	きいろのたべもの		エネルギー たんぱく質
1月	ごはん	あじの 薬味ソース	切干大根の いそかあえ	キムチ とん汁	牛乳	あじのり ぶた肉 とうもろ 牛乳	長ネギ 切干大根 ほうれんそう もやし 大根 にんじん ごぼう こんにやく はくさい には	米 ジャがいも	802 kcal 34.4 g	
2火	背割り コッペ パン	チリコンカン	わかめ サラダ	コンソメ スープ	牛乳	ぶた肉 大豆 わかめ ベーコン 牛乳	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト キャベツ さやいんげん コーン ごまつゆ	パン ジャがいも	789 kcal 34.5 g	
3水	麦ごはん そばろ井		ごまびたし	厚揚げの みそ汁	牛乳	ぶた肉 大豆 卵 生揚げ 牛乳	えだまめ たまねぎ さやいんげん ごまつゆ にんじん キャベツ もやし 長ネギ ほうれんそう えのき	米 麦 ごま ジャがいも	833 kcal 37.2 g	七中 給食なし
4木	ごはん	ぎょうざ	春雨と いんげんの いためもの	レタス スープ	牛乳	ツナ チーズ ぶた肉 とり肉 牛乳	たまねぎ にんじん たけのこ キャベツ さやいんげん トマト レタス	米 小麦 はるさめ ジャがいも	819 kcal 28.5 g	七中 給食なし
5金	ちらし ずし きざみ のり	たまごやき	アスパラと ひじきの あえもの	たなばた汁	牛乳 セタ ゼリー	のり ひじき 卵 とうもろ あさり 牛乳	キャベツ アスパラガス にんじん しいたけ オクラ	米 ジャがいも そうめん	776 kcal 28.2 g	セタ メニュー
8月	わかめ ごはん	甘エビの からあげ	アーモンド キャベツ	肉じゃが	牛乳	わかめ 甘えび ぶた肉 牛乳	キャベツ さやいんげん たまねぎ	米 アーモンド ジャがいも	815 kcal 33.3 g	
9火	ソフト めん	かぼちゃ コロケ	アスパラ コーン サラダ	ツナトマト ソース	牛乳	ベーコン ツナ 牛乳	セロリー たまねぎ にんじん コーン マッシュルーム トマト パセリ なす アスパラガス キャベツ	ソフトめん	898 kcal 33.9 g	
10水	麦ごはん 夏野菜カレー		こんにやく サラダ		牛乳 すいか	ぶた肉 牛乳	こんにやく キャベツ さやいんげん にんじん たまねぎ かぼちゃ トマト すいか	米 麦 ごま	893 kcal 29.3 g	
11木	ごはん	いわしの れもん煮	そうめん かぼちゃの サラダ	なす けんちん汁	牛乳	いわし とうもろ 牛乳	そうめんかぼちゃ さやいんげん キャベツ にんじん ごぼう こんにやく なす 長ネギ	米 ごま ジャがいも	791 kcal 32.8 g	
12金	えだまめ ごはん	さけフライ (ソース)	たくあんあえ	パワーリーフ のかきたま汁	牛乳	さけ 生揚げ 卵 牛乳	えだまめ さやいんげん パプリカ えのき たまねぎ パワーリーフ	米 ごま ジャがいも	837 kcal 39.4 g	
16火	こめこ パイン パン	ハーブチキン	ラタトゥイユ	とうもろこし の ポタージュ	牛乳	とり肉 ベーコン 牛乳	たまねぎ なす ズッキーニ かぼちゃ トマト さやいんげん にんじん コーン パセリ	パン ジャがいも	882 kcal 42.5 g	
17水	ごはん	さばのカレー てりやき	ジャがいもの きんぴら	わかめ汁	牛乳 れいとう みかん	さば ぶた肉 かまぼこ とうもろ わかめ 牛乳	にんじん こんにやく ピーマン ごぼう えのき 長ネギ みかん	米 ジャがいも ごま	837 kcal 38.4 g	
18木	ごはん	チキン なんばん (タルタルソース)	ナムル	五目スープ	牛乳	とり肉 ベーコン とうもろ 牛乳	だいずもやし ほうれんそう にんじん キャベツ メンマ しいたけ 長ネギ	米 ごま	848 kcal 32.7 g	
19金	ごはん (梅干し)	ししゃも フリッター	アスパラの ごまあえ	夏の こにもん	牛乳	ししゃも とり肉 かまぼこ ほたて 牛乳	アスパラガス キャベツ にんじん しいたけ ごぼう たけのこ とうもろ こんにやく とうがん オクラ	米 ごま	796 kcal 37.2 g	食育の日
22月	ごはん	ぶたにくの しょうがやき	塩もみ	なすと かぼちゃの みそ汁	牛乳	ぶた肉 うすあげ 牛乳	にんじん たまねぎ もやし ピーマン キャベツ こんにやく かぼちゃ なす さやいんげん	米 ごま	808 kcal 31.7 g	
23火	ちゅうか めん	ポテトの チーズやき	きゅうりの ピリ辛づけ	魚介しょうゆ スープ	牛乳 セレクト デザート	チーズ ぶた肉 えび いか なたろう ずらり卵 牛乳	キャベツ にんじん もやし たまねぎ 長ネギ	ちゅうかめん ジャがいも	838 kcal 37.2 g	七中 最終日
24水	麦ごはん チンジャオロース井		さつぱりあえ	もずく汁	牛乳 セレクト デザート	ぶた肉 とうもろ もずく かまぼこ 牛乳	にんじん たまねぎ たけのこ パプリカ みかん キャベツ さやいんげん 長ネギ えのき	米 麦 ジャがいも	812 kcal 33.0 g	七小 最終日

※ こんだては諸事情により、変更になることがあります。ご了承ください。

給食レシピ紹介 夏野菜を食べましょう

16日のラタトゥイユを紹介いたします。トマト、なすなど夏野菜がたっぷり入っているので、おいしくて栄養満点です。

<材料> 4~5人分

油	小さじ1	トマト缶	1/2缶
おろしにんにく	小さじ1/2	さやいんげん	2本
ベーコン	1枚	コンソメ	小さじ1/2
たまねぎ	1/2個	塩	小さじ1/2
なす	1/2個	こしょう	少々
ズッキーニ	1/3個	砂糖	小さじ1/2
かぼちゃ	1/8個		
トマト	1/2個		

野菜は食べやすい大きさに切っておきます。
ベーコンと野菜を油で炒めて、
トマトと煮るだけ！お試しください(*^_^*)

今月の新発田産 (↑赤字で表示してあります)

米、あやめみそ、きゅうり、トマト、アスパラガス、さやいんげん、なす、オクラ、ジャがいも、にんじん、たまねぎ、キャベツ、パワーリーフ、ごまつゆ、とうもろ、なまあげ、うすあげ

新発田市では学校給食用食材の放射性物質検査を実施しています
検査結果は市のホームページにて掲載しています。
<http://www.city.shibata.niigata.jp/>
ライフイベントから探す「教育」→学校教育→
学校給食用食材の放射性物質検査

7月最終日はセレクトデザートです!

七葉中は24日、七葉中は23日が給食最終日です。
フローズンヨーグルト、みかんシャーベット、パニオアイスの中から
食べたいもの一つだけ選びます。
どれも冷たくて夏にぴったりのデザートです。

