

7月 献立予定表

| 日 曜日 | 献立名 | 主 な 材 料 | | | | | | エネルギー (Kcal) | |
|----------------------|--|--------------|-----------|------------|----------------|-------------|----------|-----------------|--------------|
| | | 主に血や筋肉, 骨になる | | 主に体の調子を整える | | 主にエネルギー源になる | | | |
| | | 1群 たんぱく質 | 2群 無機質 | 3群 カロテン | 4群 ビタミンC, 他 | 5群 炭水化物 | 6群 脂質 | | |
| 毎日 | 牛乳 | | 牛乳 | | | | | | |
| 1 月 | ごはん 鮭のマヨネーズ焼き おひたし みそ汁 | | | | | | | | 7 7 5 2.2 |
| 2 火 | なす入りミートソーススパゲティ(スパゲティ) (なす入りミートソース) コーンと枝豆のサラダ(和風ドレッシング) レモンゼリー | | | | | | | | 8 6 4 2.8 |
| 3 水 | ごはん ブルコギ ねぎ塩スープ | | | | | | | | 8 2 0 2.4 |
| 4 木 | 麦ごはん ふりかけ ジャがいものそぼろ煮 みょうがのみそ汁 | | | | | | | | 9 1 6 2.4 |
| 5 金 | ごはん 鶏の塩から揚げ ごぼうサラダ(ごまドレッシング) すまし汁 | | | | | | | | 8 3 1 2.1 |
| 8 月 | ごはん 豆腐ハンバーグごまソース ブロッコリーのにんにく炒め けんちん汁 | | | | | | | | 7 8 5 2.4 |
| 9 火 | 麦ごはん ビビンバ(肉みそ) (ナムル) トック | | | | | | | | 8 0 8 2.8 |
| 日本の食べ物の旅 沖縄県 | | | | | | | | | |
| 10 水 | ごはん 沖縄天ぷら ゴーヤーチャンプルー もずくのみそ汁 | | | | | | | | 8 0 9 2.6 |
| 世界の食べ物の旅 フランス | | | | | | | | | |
| 11 木 | クロワッサン 豚肉のフリカッセ パブリカサラダ(フレンチドレッシング) | | | | | | | | 9 0 6 2.0 |
| 12 金 | ごはん 揚げぎょうざ パンサンデー 冬瓜とほたてのスープ | | | | | | | | 7 9 7 1.8 |
| 16 火 | 担々麺(ソフト麺) (担々スープ) にらまんじゅう 豆苗のオイスターソース炒め | | | | | | | | 8 4 8 3.3 |
| 17 水 | ごはん 鯖のしょうが煮 コーン入りおひたし 豚汁 | | | | | | | | 8 0 9 2.8 |
| 18 木 | ミルクパン 豚肉とセロリのケチャップ炒め 粉ふきもち チーズエッグスープ | | | | | | | | 8 9 1 2.9 |
| 19 金 | 麦ごはん 夏野菜カレー バリバリワンタンサラダ(中華塩ドレッシング) フローズンヨーグルト | | | | | | | | 9 9 3 1.8 |

* 天候等により、使用する食材が変更することがあります。
 ** ★表示がある食品は、使用されている主な材料から分類し、表記しています。
 ◎ 不明な点は学校へお問い合わせください。

| 栄 養 素 | 基 準 量 | 7月の平均 |
|--------------|-------|-------|
| エネルギー (kcal) | 830 | 846 |
| しよえん (g) | 2.5 | 2.4 |



7月26日~8月11日まで **パリオリンピック**が

8月28日~9月8日まで **パリパラリンピック**が開催されます。

豚肉のフリカッセ 材料と作り方

(材 料) 2人分

- ・豚肉 120g 塩 こしょう 各少々 小麦粉 大さじ1
- ・たまねぎ 中 1/2個
- ・にんじん 1/5
- ・しめじ 1/2パック
- ・バター 8g ・白ワイン 大さじ2 ・生クリーム1/3カップ
- ・牛乳1/3カップ ・塩 小さじ1/5

(作 り 方)

- ①バターを溶かし、下味と小麦粉を付けた豚肉を炒める。
- ②オリーブ油を入れて、さらにたまねぎ、にんじん、しめじを炒める。
- ③白ワインを入れて火にかけアルコール分をとばし、具材がひたひたにかぶる程度に水を入れてさらに煮込む。
- ④具が柔らかくなったら、クリーム・牛乳を加え、さらに加熱し、ほうれんそうを入れ、味を調える。

フランスのパリで7月27日からオリンピックが、8月28日からパラリンピックが開催されます。給食でもフランスの伝統的な家庭料理「豚肉のフリカッセ」を献立しました。
 フリカッセは「白い煮込み」という意味のフランス料理です。