



ねん がつ こんだてひょう
2021年 7月 献立表

ほりまちようがっこうきょうしゅくかい しょうがっこう
播磨町学校給食会 (小学校)



ざいりょう ぶごう こんだて
材料の都合により、献立を
へんこう ばいらい
変更する場合があります。

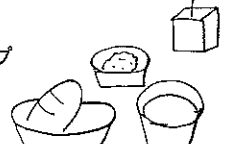



月

火

水

木

金

<p>麻婆なすの材料 (3人分)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・なす …2本 ・豚肉 …200g ・玉ねぎ …1/4個 ・ピーマン…1個 ・にんじん…1/4本 ・にんにく …1かけ ・ごま油 …適量 ・片栗粉 …適量 ・揚げ油 …適量 	<ul style="list-style-type: none"> ・酒 …大さじ1 ・みそ …大さじ1/2 ・濃口しょうゆ …大さじ1 ・さとう …大さじ1 ・中華スープの素…小さじ1/2 ・豆板醤 …少々 	<p>作り方は、献立表の 下にかいてあります♪</p> 	<p>1 ぎゅうにゅう ごはん ヨーグルト えのきのスープ チンジャオロース</p> 	<p>2 ぎゅうにゅう たこめし ぶたじる はるさめサラダ</p> 
<p>5 ぎゅうにゅう ごはん カレーにくじゃが キャベツのおかかあえ</p> 	<p>6 ぎゅうにゅう コッペパン コーンスープ コロケ</p> 	<p>7 ぎゅうにゅう むぎごはん ぎゅうどん そうめんじる たなばたゼリー</p> 	<p>8 ぎゅうにゅう ごはん ちゅうかスープ キムチいため</p> 	<p>9 ぎゅうにゅう ごはん けんちんじる かつおのごまふうみづけ のりのつくだに</p> 
<p>今日は、カレー風味の味つけをした肉じゃがです。</p>	<p>コーンスープは、北海道産のとうもろこしをたくさん使っています。</p>	<p>今日は七夕です。きれいな笑の川が見えるといいですね。</p>	<p>キムチは、野菜を塩・唐辛子・にんにくなどと漬けて熟成させて作ります。</p>	<p>今日は、兵庫県産の生の「のり」から作られたのりの佃煮です。</p>
<p>12 ぎゅうにゅう カレーピラフ コンソメスープ れいとうみかん</p> 	<p>13 ぎゅうにゅう コッペパン いちごジャム ミネストローネ とりにくのからあげ</p> 	<p>14 ぎゅうにゅう ごはん ぎゅうにくのやまとに きゅうりとツナのおえもの</p> 	<p>15 ぎゅうにゅう ごはん トック ホイコーロー</p> 	<p>16 ぎゅうにゅう ごはん だいこんとかぼちゃのみそじる ぶたにくのかくにふう やきのり</p> 
<p>冷凍みかんは、冬にとれたみかんを冷凍して保存しておいたものです。</p>	<p>鶏肉の唐揚げは、一人2個ずつです。レモンソースをからめています。</p>	<p>暑くなってきましたが、夏バテしないようにしっかりと食べてくださいね。</p>	<p>回鍋肉は味噌で味つけした中華料理です。ごはんがすすむおかずです。</p>	<p>焼きのりは、味つけをしていないのでのりの本来の味を楽しんでください。</p>
<p>19 ぎゅうにゅう むぎごはん もずくスープ まーぼーなす</p> 	<p>20 ぎゅうにゅう ごはん やさいのすましじる えいのからあげ れいとうヨーグルト</p> 	<p>21 終業式</p> 	<p>7月平均栄養価</p> <ul style="list-style-type: none"> エネルギー 627Kcal たんぱく質 25.4g 脂質 18.6g カルシウム 300mg 食塩相当量 2.4g 	<p>7月の兵庫県産給食提供事業</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 9日…のりの佃煮 (のり) ・ 16日…焼きのり ・ 20日…えいの唐揚げ (えい) 
<p>麻婆なすには、なすやピーマンなどの夏が旬の野菜がたっぷり入っています。</p>	<p>今日は、食育の日です。「えい」は、兵庫県でとれた魚です。</p>			



- 麻婆なすの作り方
- ①なすは拍子切り、玉ねぎ、ピーマンはくし切り、にんじんは千切りにする
 - ②なすに片栗粉をまぶし、油で揚げ、油をきっておく
 - ③ごま油で、みじん切りにしたにんにくと豚肉を炒める
 - ④にんじん、たまねぎ、ピーマンの順に③に入れ、炒める
 - ⑤なすを入れたら、あわせておいた調味料を入れる