

# 7月の予定献立



市立開成中等教育学校

月	火	水	木	金
<p>★牛乳(200ml)は、毎日つきます。 ★日付の横の数字は、総エネルギー量を表しています。 ★記載されている果物は、気候や生育状況などにより変更する場合があります。(缶詰め以外は国産品使用) ★あさり、ししゃも等の海産物全般について…小さなか、えびが混入している場合があります。アレルギーの関係で使用する予定の食材名を記載していますが、調味料や加工食品については一部を除き記載していません。ご不明な点、ご心配な点などありましたら、東栄中 栄養教諭 下山までお問い合わせください。</p>				<p><b>1日</b> 738kcal 冷麦 ポテトフリッター 冷凍みかん ◆ソフ冷麦 油揚げ しいたけ ほうれん草 長ねぎ 削節(ムロ宗田) 昆布 ◆じゃが芋 小麦粉 卵 牛乳</p>
	<p><b>5日</b> 846kcal シーフードカレー ストローポテトサラダ ◆白飯 えび いか ほたて あさり 生姜 にんにく 人参 玉ねぎ セリ りんご 加味わかんづき 小麦粉 鶏がらスープ ◆ハム キャベツ きゅうり コーン じゃが芋 ごま</p>	<p><b>6日</b> 740kcal 角食 いちごジャム チンゲン菜のスープ かわいい唐揚げ(パ-バキュー-ス) ココロサラダ ◆ベーコン チンゲン菜 緑豆春雨 コーン 鶏がらスープ 削節(ムロ) 昆布 ◆冷凍骨ごとかわいい唐揚げ 玉ねぎ 生姜 にんにく りんご 片栗粉◆ハム 凍り豆腐 人参 きゅうり ホルモン ごま</p>		
	<p><b>12日</b> 834kcal ごはん ジンギスカン 野菜春巻 たたききゅうり ◆羊肉 生姜 にんにく 玉ねぎ もやし ピーマン キャベツ 人参 りんご ◆冷凍春巻 ◆きゅうり ごま ごま油</p>	<p><b>13日</b> 823kcal 背割コッペ チリコンカン たらフライ(釧路産) フルーツサワー ◆豚肉 インゲン豆 玉ねぎ 人参 パセリ トマトピューレ 鶏がらスープ◆冷凍たらフライ ◆みかん缶 パイン缶 黄桃缶 洋梨缶 夏みかん缶 ヨーグルト</p>		
<p><b>18日</b> 海の日 タイ料理</p>	<p><b>19日</b> 866kcal カオ・ラートナー・ガイ ワカメスープ アイスクリーム ◆白飯 鶏肉 小麦粉 片栗粉 玉ねぎ ピーマン 赤ピーマン わけぎ ナンブラー オイスターソース ユンスターチ 鶏がらスープ ◆わかめ 豆腐 しいたけ 長ネギ ごま ごま油 昆布 削節(ムロ)</p>	<p><b>20日</b> 809kcal 横割バンズ ベーコンシチュー Iビバ-グ 照り焼きソース 大根サラダ ◆ベーコン 玉ねぎ 人参 パセリ じゃが芋 小麦粉 パター チーズ スキムミルク 牛乳 豆乳 鶏がらスープ ◆冷凍エビバーグ 片栗粉 ◆大根 まぐろ水煮 きゅうり 人参 ごま ごま油</p>	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 20px; text-align: center;"> <h2 style="color: #00AEEF;">お家で作ろう学校給食</h2> <p>野菜を豊富に使った「みだくさんスープ」です。スープは昆布だしに鶏がらスープ(粉末などでもOK)をミックスしたものが合いますよ。旬の地物レタスでは是非作ってみて下さい。給食では9月に実施予定です。</p> </div>	

### <材料> (4人分)

豚肉(薄切り)・・・20g	ほうれん草・・・1株(40g)	<table border="0"> <tr> <td rowspan="4" style="font-size: 3em; vertical-align: middle;">A</td> <td>酒・・・小さじ1</td> </tr> <tr> <td>しょうゆ・・・小さじ1</td> </tr> <tr> <td>塩・・・少々</td> </tr> <tr> <td>こしょう・・・少々</td> </tr> </table>	A	酒・・・小さじ1	しょうゆ・・・小さじ1	塩・・・少々	こしょう・・・少々
A	酒・・・小さじ1						
	しょうゆ・・・小さじ1						
	塩・・・少々						
	こしょう・・・少々						
酒・・・少々	たけのこ水煮・・・中1/2本(60g)						
にんじん・・・1/4本(40g)	干しいたけ・・・2枚						
レタス・・・1/3個(100g)	サラダ油・・・少々	スープ・・・700ml					

### <作り方>

- ① 豚肉はひと口大の大きさに切り、酒をふっておく。にんじん、たけのこは短冊切り、レタスは角切り、ほうれん草はゆでて水で冷まして切っておく。干しいたけはもどしてせん切りにする。
- ② 鍋に油を熱し、豚肉をよく炒め、しいたけ、たけのこ、にんじんも炒めて、スープで煮る。
- ③ にんじんがやわらかくなったら、Aの調味料とレタスを入れて味をととのえる。
- ④ 最後に、ほうれん草を入れてできあがり。

