

# 令和2年7月学校給食だより

## 春雨の五目炒め

## ～作ってみよう!!～

材料<4人分>

- 春雨 50g
- 豚肉 80g
- 生姜 1/3かけ
- にら 1/2束
- 人参 1/4個
- 青ねぎ 2本
- たけのこ 16g
- サラダ油 大さじ1/2
- 濃口しょうゆ 大さじ2と1/2
- 上白糖 小さじ2
- 酒 大さじ1

作り方

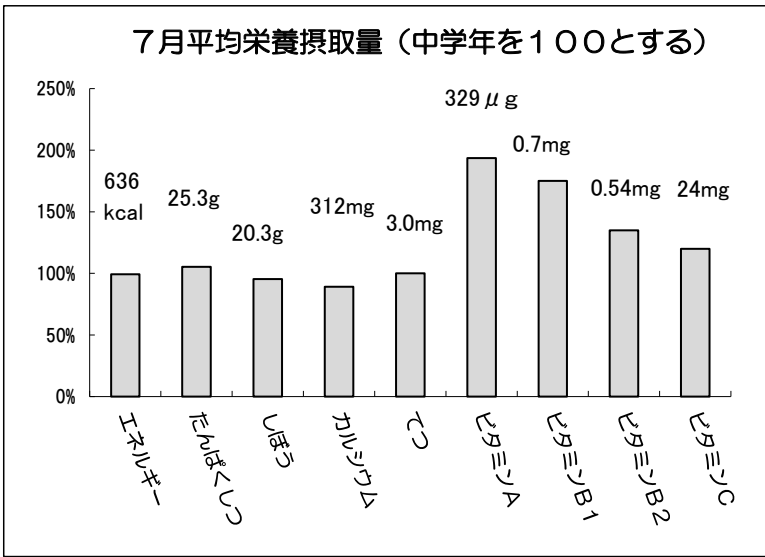
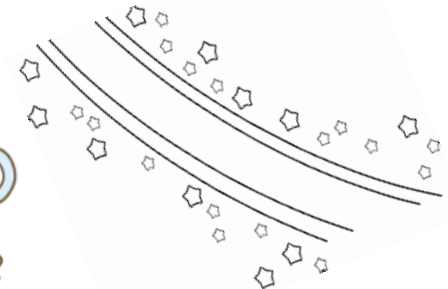
- ①生姜はみじん切り、青ねぎは小口切り人参、たけのこは短冊切り、にらは3cmの長さに切る。  
春雨は熱湯に入れ3分ゆでて短く切る。
- ②サラダ油で、生姜、青ねぎ炒めて香りがしたら豚肉、人参を加えて炒める。
- ③酒、たけのこを加え、人参が柔らかくなったらにらと春雨を加えてよく炒め砂糖、醤油で味をつける。



## 7月7日 七夕

七夕は五節句の一つで、中国から伝わった「織姫と彦星」の伝説と日本の「棚機つ女」の伝説が合わさった行事です。

七夕には、織姫のつむぐ糸に見立ててそうめんを食べる地域があります。また、長野県では「ほうとう」、奈良県では「しんこ団子」が食べられています。



スプーンマークの日は、お家からスプーンを持って来ましょう。

一口30回以上、しっかりかんで食べましょう。

献立名	1日 水	
ぎゅうにゅう		
ごはん		
さわにわん		
はるさめのごもくいため		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	564
ごはん	80	
・沢煮椀		
鶏肉	10	
ごぼう	10	
大根	20	
人参	10	
青ねぎ	5	
淡口しょうゆ	5	
けずり節	3	
みりん	0.5	たんぱく質
・春雨の五目炒め		21.2
豚肉	20	
春雨	10	
にら	8	
人参	4	
たけのこ	4	
しょうが	1.5	
青ねぎ	1.5	
濃口しょうゆ	3.5	
砂糖	1.2	
酒	0.8	脂質
菜種油	1	13.2

献立名	2日 木	
ぎゅうにゅう		
こくとうパン		
オニオンスープ		
ツナとポテのオープン焼き		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	533
黒砂糖	5.5	
パン	55	
・オニオンスープ		
玉ねぎ	30	
鶏肉	15	
人参	10	
パセリ	0.8	
オニオンソテー	20	
菜種油	1	
塩	0.8	たんぱく質
白ワイン	0.3	19.7
こしょう	0.04	
鶏ガラスープ	0.01	
・ツナとポテのオープン焼き		
じゃがいも	30	
玉ねぎ	20	
ツナ	10	
人参	5	
パセリ	0.1	
マヨネーズ風ドレッシング	5	
塩	0.2	脂質
こしょう	0.01	18.7

献立名	3日 金	
ぎゅうにゅう		
ごはん		
もずくスープ		
ぶたにくのさっぱりに		
パイナップル(缶)		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	637
ごはん	80	
・もずくスープ		
玉ねぎ	30	
焼き豚	15	
太もやし	10	
人参	10	
もずく	7	
みつ葉	3	
淡口しょうゆ	5	
鶏ガラスープ	0.01	たんぱく質
豚肉	60	27.4
玉ねぎ	10	
濃口しょうゆ	2.4	
砂糖	1.7	
米酢	1.5	
みりん	0.4	
菜種油	0.1	
・パイナップル(缶)	1コ	
パイナップル	28	
		19

献立名	6日 月	
ぎゅうにゅう		
ごはん		
カレーライス		
やさしいため		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	728
ごはん	80	
・カレーライス		
じゃがいも	40	
玉ねぎ	40	
牛肉	35	
人参	20	
グリーンピース	5	
しょうが	0.8	
にんにく	0.15	
カレールー	20	たんぱく質
オニオンソテー	10	26.2
トマトケチャップ	4	
濃口しょうゆ	1	
塩	0.12	
ドライオニオン	0.6	
菜種油	0.5	
カレー粉	0.5	
こしょう	0.01	
鶏ガラスープ	2	
・野菜炒め		
豚肉	20	脂質
キャベツ	15	24.3
太もやし	10	
人参	10	
濃口しょうゆ	1.3	
菜種油	0.5	
オイスターソース	0.3	
塩	0.05	
こしょう	0.01	

献立名	7日 火	
ぎゅうにゅう		
パン		
はるさめスープ		
とりにくのたつたあげ		
たなはたせりー		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	631
パン	55	
・春雨スープ		
玉ねぎ	20	
焼き豚	15	
太もやし	10	
チンゲン菜	10	
人参	10	
春雨	3	
淡口しょうゆ	5	
鶏ガラスープ	1	たんぱく質
ごま油	0.5	26.1
塩	0.1	
こしょう	0.01	
・鶏肉の竜田揚げ	1コ	
鶏肉	50	
しょうが	0.5	
でん粉	4	
菜種油	3	
濃口しょうゆ	2	
清酒	0.5	
・七夕ゼリー	1コ	25
七夕ゼリー	40	

献立名	8日 水	
ぎゅうにゅう		
パン		
けんちん汁		
チンジャオロース		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	586
ごはん	80	
・けんちん汁		
冷凍豆腐	20	
こんにゃく	10	
大根	15	
里芋	15	
人参	10	
太もやし	10	
油あげ	5	
青ねぎ	7	たんぱく質
淡口しょうゆ	6	24.1
酒	1	
けずり節	3	
・チンジャオロース		
豚肉	35	
ピーマン	10	
赤ピーマン	10	
黄ピーマン	10	
たけのこ	10	
しょうが	1	
砂糖	1.3	脂質
酒	1	16.4
濃口しょうゆ	3	
菜種油	1	

献立名	9日 木	
ぎゅうにゅう		
けんりょうパン		
トマトスパゲティ		
かぼちゃコロッケ		
キャンディチーズ		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	734
パン	45	
・トマトスパゲティ		
トマト水煮	67	
スパゲティ	33	
玉ねぎ	30	
ベーコン	25	
マッシュルーム	15	
ピーマン	8	
にんにく	1	
オリーブ油	3	たんぱく質
サラダ油	1	26.3
砂糖	0.5	
塩	0.4	
こしょう	0.01	
・かぼちゃコロッケ	1コ	
かぼちゃコロッケ	60	
菜種油	3	
・キャンディチーズ	1コ	
キャンディチーズ	5	
		25.9

献立名	10日 金		
ぎゅうにゅう			
ごはん			
さつま汁			
さばのしおやき			
食品名	分量(g)	エネルギー	
牛乳	206	670	
ごはん	80		
・さつま汁			
さつまいも	30		
突きこんにゃく	10		
大根	15		
人参	10		
太もやし	10		
青ねぎ	7		
油あげ	5		
赤味噌	7	たんぱく質	
白味噌	5	29.4	
けずり節	3		
・さばの塩焼き	1コ		
さば切身	13		
菜種油	0.15		
塩	1		
			脂質
			20.8

ごんたて名	13日	月
ぎゅうにゅう		
ごはん		
とうがんのスープ		
あじのなんばんづけ		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	
ご飯	80	
・冬瓜のスープ		
冬瓜	30	612
チンゲン菜	20	
冷凍豆腐	20	
人参	10	
太もやし	10	
焼き豚	10	
しょうが	0.5	たんぱく質
淡口しょうゆ	5	
でん粉	1	
鶏ガラスープ	1	
・あじの南蛮漬	1コ	28.2
あじの切身	60	
でん粉	6	
玉ねぎ	10	
人参	2	
ピーマン	2	
セロリー	1	脂質
菜種油	3	
濃口しょうゆ	3	
砂糖	3	
米酢	2	15.6

ごんたて名	14日	火
ぎゅうにゅう		
うずまきパン		
ミートボールシチュー		
かいそうサラダ		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	
うずまきパン	55	
・ミートボールシチュー		
ミートボール	40	594
玉ねぎ	30	
じゃがいも	20	
人参	10	
しめじ	10	
グリーンピース	5	
ハヤシルウ	11	たんぱく質
塩	0.15	
こしょう	0.02	
・海藻サラダ		
キャベツ	20	23.9
切りいか	10	
人参	5	
海藻ミックス	1.5	
和風ドレッシング	5	
食品名	分量(g)	エネルギー
		脂質
		23.4

ごんたて名	15日	水
ぎゅうにゅう		
ごはん		
なつやさいのカレーライス		
おんやさいのサラダ		
シャーベット(イチゴあじ)		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	
ご飯	80	
・夏野菜のカレーライス		
玉ねぎ	40	760
牛肉	35	
じゃがいも	20	
人参	20	
ズッキーニ	8	
赤ピーマン	5	
黄ピーマン	5	たんぱく質
ナス	2	
グリーンピース	5	
カレールー	20	
オニオンソテー	10	
トマトケチャップ	4	22.2
ウスターソース	1.5	
濃口しょうゆ	1	
鶏ガラスープ	1	
菜種油	0.5	
ドライオニオン	0.6	脂質
赤ワイン	0.3	
・温野菜のサラダ		
キャベツ	25	
さつまいも	10	
かぼちゃ	10	23
サウザンドドレッシング	8	
・シャーベット(イチゴ味)	1コ	
シャーベット	52	

ごんたて名	16日	木
ぎゅうにゅう		
けんりょうパン		
かやくうどん		
ちくわのいそべあげ		
イチゴジャム		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	
パン	45	
・かやくうどん		
冷凍うどん	60	553
焼きかまぼこ	20	
人参	10	
青ねぎ	8	
油揚げ	5	
淡口しょうゆ	6	
だし昆布	0.7	たんぱく質
けずり節	2	
みりん	0.5	
竹輪の磯部揚げ	1コ	
焼きちくわ	25	
青のり	0.28	22.7
上新粉	6	
菜種油	4	
塩	0.04	
・イチゴジャム	1コ	
イチゴジャム	10	脂質
		17.6

ごんたて名	17日	金
ぎゅうにゅう		
なめし		
ごおりどうふのふくめに		
いとこんぎんぴら		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	
菜めしの素	2.8	
ご飯	80	
・凍り豆腐の含め煮		
凍り豆腐	15	602
里芋	20	
焼きかまぼこ	20	
人参	5	
しいたけ	5	
さやいんげん	3	
淡口しょうゆ	7	たんぱく質
砂糖	4.5	
けずり節	2	
みりん	0.5	
・糸こんにゃく		
糸こんにゃく	20	25.7
人参	10	
ピーマン	10	
ベーコン	5	
濃口しょうゆ	2	
みりん	2	脂質
ごま油	0.5	
砂糖	0.3	
一味唐辛子	0.01	14.9

ごんたて名	20日	月
ぎゅうにゅう		
マーボー豆腐		
あげぎョーザ		
アセロラゼリー		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	
ご飯	80	
・マーボー豆腐		
冷凍豆腐	80	743
合い挽き肉	20	
人参	10	
青ねぎ	5	
しいたけ	5	
しょうが	0.5	
赤味噌	7.5	たんぱく質
でん粉	2	
砂糖	1.4	
濃口しょうゆ	1	
菜種油	1	23.5
鶏ガラスープ	1	
ごま油	0.6	
トウバンジャン	0.05	
・揚げぎョーザ	2コ	
ぎョーザ	36	
菜種油	4	脂質
・アセロラゼリー	1コ	
アセロラゼリー	40	25

ごんたて名	21日	火
ぎゅうにゅう		
けんりょうパン		
しょうゆラーメン		
フランクフルト		
アップルシャーベット(缶)		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	
パン	45	
・しょうゆラーメン		
冷凍中華めん	45	615
玉ねぎ	20	
焼き豚	15	
太もやし	10	
人参	10	
青ねぎ	5	
しょうが	0.3	たんぱく質
淡口しょうゆ	5	
鶏ガラスープ	1	
豚骨スープ	1	
ごま油	0.7	
でん粉	0.5	25
塩	0.2	
こしょう	0.02	
・フランクフルト	1コ	
フランクフルト	40	
菜種油	0.5	脂質
・アップルシャーベット(缶)1コ		
アップルシャーベット	35	25.9

ごんたて名	22日	水
ぎゅうにゅう		
キムタクごはん		
みそじる		
あじのこさかな		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	
ご飯	80	
・キムタクごはん		
豚肉	30	623
キムチ	15	
つぼ漬け	15	
濃口しょうゆ	1.5	
ごま油	1	
砂糖	0.1	
・みそ汁		
冷凍豆腐	40	
大根	15	
人参	10	
青ねぎ	5	
油あげ	5	28.6
干しわかめ	0.5	
赤味噌	7	
白味噌	5	
けずり節	4	
・味のこ魚	1コ	脂質
味のこ魚	5	17.3

**暑さに負けない体づくりを!**

☆朝・昼・晩! バランスの良い食事  
冷たいアイスや甘いお菓子を食べすぎると夏バテの原因にもなります。  
赤・黄・緑のバランス大切に!  
夏野菜を食べて夏バテを防ぎましょう!



☆しっかり睡眠  
夜更かししないで、早寝早起きを心がけましょう。  
ゲームやテレビは時間を決めよう!



☆こまめな水分補給  
のどが渇いた時だけでなく、少しずつこまめに水分補給をしましょう!  
ジュースではなく水やお茶。  
運動をしたときはスポーツドリンクなどで塩分も一緒にとりましょう!



ごんたて名	27日	月
ぎゅうにゅう		
すまし汁		
あげさかなのやさいあんかけ		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	
ご飯	80	
・すまし汁		
冷凍豆腐	30	588
大根	10	
人参	10	
焼きかまぼこ	15	
えのきたけ	5	
青ねぎ	5	
干しわかめ	0.3	たんぱく質
けずり節	3	
淡口しょうゆ	5	
・揚げ魚の野菜あんかけ		
たらこの角切り	45	27.3
玉ねぎ	15	
人参	6	
青ねぎ	2	
しょうが	0.2	
菜種油	4	
でん粉	4.2	脂質
みりん	2	
淡口しょうゆ	2	
砂糖	0.6	
酒	0.5	
塩	0.03	14
こしょう	0.01	
けずり節	1	

ごんたて名	28日	火
ぎゅうにゅう		
パン		
コンソメ		
ハンバーグ		
ブルーベリージャム		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	
パン	55	
・コンソメ		
鶏肉	20	580
キャベツ	20	
玉ねぎ	20	
チンゲン菜	10	
人参	10	
もやし	10	
パセリ	0.5	
コンソメの素	1.3	たんぱく質
鶏ガラスープ	1	
塩	0.16	
こしょう	0.01	
・ハンバーグ	1コ	25.8
ハンバーグ	60	
菜種油	0.5	
・ブルーベリージャム	1コ	
ブルーベリージャム	15	
食品名	分量(g)	エネルギー
		脂質
		20.7

ごんたて名	29日	水
ぎゅうにゅう		
ごはん		
わかめスープ		
とりこのレモンずがけ		
かつおふりかけ		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	
ご飯	80	
・わかめスープ		
玉ねぎ	30	643
焼き豚	20	
チンゲン菜	10	
人参	10	
もやし	10	
干しわかめ	0.7	
淡口しょうゆ	4	たんぱく質
鶏ガラスープ	0.1	
・鶏肉のレモン酢がけ	1コ	
鶏肉	50	
でん粉	6	
菜種油	3	26.3
濃口しょうゆ	3	
砂糖	3	
レモン果汁	2	
酒	0.6	
・かつおふりかけ	1コ	脂質
かつおふりかけ	2	20.1

ごんたて名	30日	木
ぎゅうにゅう		
けんりょうパン		
カレーうどん		
豆かりんとう		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	
パン	45	
・カレーうどん		
冷凍うどん	60	658
玉ねぎ	30	
牛肉	20	
人参	15	
油揚げ	5	
青ねぎ	5	
カレールー	13	たんぱく質
濃口しょうゆ	4	
けずり節	3	
だし昆布	0.5	
みりん	1.5	
カレー粉	0.3	26.4
・豆かりんとう		
さつまいも	20	
大豆	8	
ちりめんじゃこ	2.5	
白ゴマ	1	脂質
でん粉	2	
菜種油	2	
砂糖	2.5	24.6

ごんたて名	31日	金
ぎゅうにゅう		
ごはん		
ハヤシルウ		
かいそうサラダ		
ヨーグルト		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	
ご飯	80	
・ハヤシルウ		
牛肉	30	708
じゃがいも	30	
玉ねぎ	50	
人参	15	
グリーンピース	5	
マッシュルーム	5	
ハヤシルウ	16	たんぱく質
ウスターソース	5	
菜種油	1	
鶏ガラスープ	1	
赤ワイン	1	
塩	0.1	25.7
こしょう	0.01	
・海藻サラダ		
キャベツ	20	