

7月 よていこんだてひょう



令和6年度
千葉市立幕張東小学校

全10回 4年生9回(9日校外学習)

◎ぎゅうにゅう(あかのなかまのたべもの)は毎日つきます。

日付	こんだてめい	主にかからだの熱や力になるもの(ぎいろのなかま)	主にかからだの肉や骨になるもの(あかのなかま)	主にかからだの調子をととのえるもの(みどりのなかま)	調味料	エネルギー たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	こんだて ひとくちメモ
1月	カレーピラフ	あぶら こめ	とりにく パーコン	たまねぎ にんじん ビーマン とうもろこし	さけ しお コンソメ	651 29.1 23.5 2.9	アジは5~7月が旬の魚です。アジはうまみ成分であるグルタミン酸やタウリンを多く含む、心臓や肝臓の機能を上げてくれる働きがあります。
	ABCスープ	マカロニ じゃがいも あぶら	とりにく	こまつな たまねぎ にんじん とうもろこし	さけ しお こしょう コンソメ		
	アジのパンこやし	マヨネーズ パンこ	あじ こなチーズ	パセリ	しお こしょう		
	パインアップル			パインアップル			
2火	ぶどうパン	マーガリン こむぎこ こめこ さとう	だっしふんにゅう		しお イースト レーズン	644 23.3 18.7 2.3	ぶどうパンにはレーズンが入っています。レーズンは種のないぶどうを乾燥させた食材で、鉄分などの栄養素も豊富に含まれています。
	スバグティナポリタン	スバグティ あぶら	パーコン ウインナー こなチーズ	たまねぎ ビーマン にんじん マッシュルーム	グチャップ こしょう ソース しお		
	やさしいマリネ	あぶら		にんじん キャベツ とうもろこし	しお こしょう す		
	ヨーグルト	さとう	だっしふんにゅう クリーム	れんにゅう	かんてん		
3水	ごはん	こめ				615 25.5 17.6 2.6	今日のお和物はみそ味の和え物です。みそは和食にかかせない、日本の代表的な調味料です。大豆に「こつし」と塩を加えて発酵させてつくりまします。
	かみかみふりかけ	こま さとう	かつおぶし ちりめんじゃこ	しおこんぶ	す みりん しょうゆ		
	ごまみそあえ	こま さとう	わかめ	こまつな こぼろ にんじん	みりん みそ		
	おやくこ	あぶら じゃがいも さとう	とりにく なまあげ たまご	たまねぎ なら にんじん しめじ	さけ みりん しお しょうゆ		
	りんごゼリー	さとう		りんご			
4木	ごはん	こめ				598 31.4 17.1 1.8	冷凍みかんは、もともと冬が旬のみかんを1年中食べられるようにしようと考え出されたものです。
	マーボー豆腐	あぶら さとう てんぷん	豆腐 ぶたにく	にんにく しょうが なら たけのこ	トウバンジャン しょうゆ		
	チンジャオロース	さとう てんぷん あぶら	ぶたにく	しょうが にんにく にんじん たけのこ	しょうゆ さけ みりん トウバンジャン ちゅうかだし		
	れいとうみかん			みかん			
5金	あまなっとうパン	マーガリン こむぎこ こめこ さとう	だっしふんにゅう		しお イースト あまなっとう	643 25.9 25.5 2.0	?クイズ? とうもろこしは収穫された時期によって味が変わります。さて、何時ごろに収穫されたとうもろこしが一番おいしいでしょうか? ①あさ ②ひるま ③よる
	ちゃんぽんめん	あぶら ちゃんぽんめん	ぶたにく なると	にんじん にんにく チンゲンサイ もやし	さけ ガラスープ		
	あおのりだいず	てんぷん あぶら	だいず あおのり		しお		
	ゆでとうもろこし			とうもろこし			
	キャンディチーズ		チーズ				
8月	わかめごはん	こめ こま むぎ みずあめ	わかめ		しお	623 20.5 19.4 2.6	七夕には天の川に見立てた「そうめん」をいただきます。昔、七夕に食べていた「素餅(さくべい)」という縄の形のお菓子(そうめん)と変化し、食べるようになったそうです。
	ほしのコロケ	こむぎこ パンこ さとう あぶら	だいず ぶたにく	たまねぎ	しお しょうゆ こしょう		
	そうめんじり	マーガリン てんぷん じゃがいも	とりにく なると あぶらあげ	にんじん たまねぎ しめじ こまつな	しお しょうゆ		
	ずいか	そうめん			さけ だしじり		
9火	セザミトースト	マーガリン こむぎこ こめこ さとう こま	だっしふんにゅう		しお イースト	694 29.2 30.2 2.3	ひじきは黒色をしています。実は海の中ではおとど色をしています。乾燥させることで黒色になります。おなかの掃除をしてくれる成分がたくさん入っています。
	ポークビーンズ	あぶら じゃがいも	ぶたにく だいず パター	にんにく セロリ たまねぎ にんじん	グチャップ ワイン		
	ひじきとえだまめのマリネ	さとう	ひじき	えだまめ	しお しょうゆ す		
	バナナ			バナナ			
10水	ごはん	こめ				724 26.8 25.2 1.9	いわしのカリカリフライには、衣にコーンフレークが入っています。パン粉のみのフライよりもザクザクとした食感です。
	いわしのカリカリフライ	こむぎこ こめこ あぶら	いわし		さけ こしょう ソース		
	きりほしだいこんのピリからいため	あぶら さとう	ぶたにく	きりほしだいこん にんじん えだまめ	トウバンジャン さけ しょうゆ しお		
	さといもとだいこんのもの	あぶら さといも こんにゃく	とりにく	だいこん にんじん ししいだけ	しょうゆ みりん		
	オレンジ	さとう			わふうだし		
11木	ごはん	こめ				651 25.9 21.9 1.8	?クイズ? 枝豆は成長すると名前が変わります。何という名前になるのでしょうか? ①だいず ②そらまめ ③さいいんげん
	ツナそばろ	さとう こま	ツナ だいず	にんじん しょうが	しょうゆ みりん さけ		
	とりにくのさっぱり	あぶら さとう さつまいも	とりにく	だいこん にんじん さやいんげん	しょうゆ みりん す		
	ゆでえだまめ			えだまめ	しお		
12金	むぎごはん	こめ むぎ				648 22.8 16.2 1.5	季節の食材は、値段が安く、栄養価が高いという特徴があります。季節の野菜を多く使ったカレーです。どんな野菜が入っているかな?
	なつやすいかカレー	あぶら	ぶたにく しろいんげんまめ	にんにく たまねぎ にんじん ビーマン	カレールー ワイン		
	マカロニソテー	あぶら マカロニ	パーコン	しょうが なす かぼちゃ とうもろこし	カレーこ グチャップ		
	パインアップル			キャベツ たまねぎ エリンギ にんにく	さけ しお こしょう		

※物資の都合により、予定献立を変更する場合があります。 こんだてひょうクイズのこたえ 5日 ①あさ 11日①だいず

7月25日(木)は給食費等の第2期振替日、8月26日(月)は第3期振替日です。前日までに口座残高の確認をお願いします。第2期の引き落としができない場合は、8月15日(木)に再振替を行います。(学校給食費に係るお問い合わせ 市保健体育課 電話 245-5909)

幕張東小摂取基準(中学年)	
エネルギー	645 kcal
たんぱく質	26.6g
脂質	17.9g
塩分	1.8g