



7がつ こんだてひょう

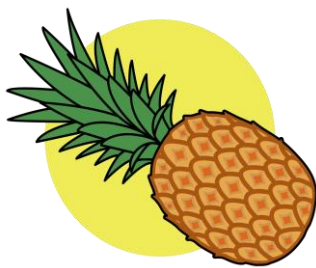


瑞江小学校

日	曜日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1杯 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
1	火	★開校記念日お祝い給食 せきはん	○	とりのだんごやき こまつなとツナのあまみそあえ おいおいすましじる くだもの(メロン)	牛乳 あすき とり肉 ツナ 油あげ かまぼこ とうふ	もち米 黒ごま マヨネーズ パン粉 三温糖 じゃがいも	キャベツ こまつな にんじん 玉ねぎ だいこん えのきだけ ねぎ クインシーメロン	574 kcal 23.1 g 20.1 g 1.8 g
3	木	とうもろこしごはん	○	さげのバターじゃようゆかけ キャベツのおひたし じゃがもちじる	牛乳 こんぶ サケ かつお節 ぶた肉 油あげ 赤みそ 白みそ	米 麦 でん粉 揚げ油 バター 三温糖 じゃがいも 油	とうもろこし キャベツ きゅうり にんじん えのき こまつな 玉ねぎ ねぎ	594 kcal 24.2 g 19.9 g 2.2 g
4	金	★手作りパン給食 てづくりピザロールパン	○	エビとコーンのクリームスープ オニオンソースサラダ	牛乳 大豆 ウインナー ぶたひき肉 チーズ とり肉 えび あさり いんげん豆 豆乳 生クリーム	強力粉 さとう パター 油 米粉 じゃがいも さとう	玉ねぎ にんじん しめじ マッシュルーム クリームコーン ホールコーン キャベツ もやし こまつな	610 kcal 26.8 g 24.7 g 2.5 g
7	月	★七夕給食 たなはたちらし	○	キャベツとじゃこのごまあえ たなはたちる くだもの(スイカ)	牛乳 とり肉 油あげ たまご ちりめんじゃこ かまぼこ	米 さとう 油 三温糖 練りごま すりごま そうめん	にんじん 干ししいたけ れんこん こまつな キャベツ きゅうり もやし だいこん 玉ねぎ オクラ 小玉スイカ	614 kcal 25.7 g 21.0 g 2.2 g
8	火	キムチチャーハン	○	レバーとじゃがいものちゅうかあけ はるさめスープ くだもの(オレンジ)	牛乳 とり肉 たまご ぶたレバー 冷凍わかめ	米 麦 油 ごま油 揚げ油 でん粉 じゃがいも さとう 緑豆はるさめ	しょうが にんにく にんじん にはくさいキムチ漬け ねぎ キャベツ 玉ねぎ えのきだけ もやし こまつな オレンジ	594 kcal 23.5 g 20.2 g 2.0 g
9	水	むぎごはん	○	あつやきたまごのおこのみソースかけ もやしとツナのあえもの こじる	牛乳 とり肉 とうふ たまご あおのり かつお節 ツナ 豆乳 大豆 油あげ 白みそ 冷凍わかめ	米 麦 油 三温糖 ごま油 さとう じゃがいも	にんじん キャベツ 玉ねぎ こまつな きゅうり もやし こぼろ だいこん ねぎ	603 kcal 27.0 g 21.3 g 2.1 g
10	木	★郷土料理給食～沖縄県～ クファージュシー (おきなわのたきこみごはん)	○	とうふチャンプルー とりにくのしんす(すましじる) くだもの(パイナップル)	牛乳 ぶた肉 糸こんにふ 油あげ とうふ たまご とり肉	米 麦 三温糖 油 じゃがいも こんにゃく	にんじん 玉ねぎ もやし しめじ こまつな だいこん 干ししいたけ ねぎ こぼろ パインアップル	581 kcal 25.6 g 18.6 g 2.1 g
11	金	ごはん	○	いわしのかばやき キャベツのかおりあえ とうにゅういりみそじる くだもの(スイカ)	牛乳 いわし 生揚げ 赤みそ 白みそ 豆乳	米 麦 でん粉 揚げ油 三温糖 白ごま	しょうが キャベツ きゅうり にんじん もやし レモン だいこん 玉ねぎ えのき こまつな 小玉スイカ	589 kcal 24.2 g 17.4 g 2.3 g
14	月	えだまめごはん	○	ししゃものなんばんづけ こまつなキャベツのごますあえ とうがんじる くだもの(メロン)	牛乳 とり肉 ひじき ししゃも ぶた肉 油あげ とうふ 冷凍わかめ	米 麦 油 三温糖 でん粉 揚げ油 ごま油 白ごま じゃがいも	えだまめ しょうが ねぎ こまつな キャベツ もやし にんじん とうがん アンデスメロン	591 kcal 26.2 g 19.7 g 2.5 g
15	火	みそつけめん	○	ジャンボエビしゅうまい こまつなとまよしのちゅうかあえ くだもの(オレンジ)	牛乳 ぶた肉 赤みそ エビ	油 中華めん ごま油 すりごま でん粉 さとう ショウマイの皮 白ごま 三温糖	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ キャベツ ホールコーン ねぎ にはくさい こまつな オレンジ	637 kcal 28.7 g 25.0 g 2.8 g
16	水	なつやさいカレーライス	○	かいそうのごまドレサラダ フルーツかんてんポンチ	牛乳 ぶた肉 レンズ豆 冷凍わかめ 粉かんてん ツナ	米 麦 油 じゃがいも 小麦粉 はちみつ 三温糖 白ごま さとう	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん ホールコーン なす 西洋かぼちゃ ピーマン キャベツ もやし こまつな アセロラジュース みかん缶 黄桃缶	642 kcal 23.5 g 20.3 g 1.9 g
17	木	★リザーブ給食～Aランチ～ あげぱん(きなこ)	○	なまあげととりにくのちゅうかに はるさめサラダ くだもの(バナナ)	牛乳 きな粉 とり肉 エビ あさり 生あげ ハム	揚げ油 コッペパン さとう じゃがいも ごま油 でん粉 緑豆はるさめ 白ごま	にんにく しょうが 干ししいたけ だけのこ にんじん 玉ねぎ こまつな もやし キャベツ バナナ	634 kcal 27.2 g 25.8 g 2.2 g
		★リザーブ給食～Bランチ～ あげパン(ココア)	○	とうふとえびのちゅうかに はるさめサラダ くだもの(バナナ)	牛乳 とり肉 エビ あさり 生あげ ハム	揚げ油 コッペパン 白ごま グラニュー糖 油 じゃがいも ごま油 でん粉 緑豆はるさめ	にんにく しょうが 干ししいたけ だけのこ にんじん 玉ねぎ こまつな もやし キャベツ バナナ	628 kcal 27.1 g 26.0 g 2.3 g

※都合により、献立が変更になる場合があります。

パイナップル



熱帯から温帯地域で栽培されるパイナップル科の果実。ブラジルなど南アメリカ地域が原産とされ、日本には江戸時代後期の1845年にオランダ船によって伝えられました。英語で「pineapple」と書きますが、「pine」は松、「apple」は果実を意味し、松の果実＝松ぼっくりに似ていることが由来とされています。また、味がりんご(apple)に似ているからという説もあります。日本国内では沖縄県で生産されています。

栄養面では、ビタミンCや食物繊維を多く含みます。また、「プロメライン」というタンパク質分解酵素を含むのが特徴で、パイナップルを細かく刻んだものや果汁に肉を浸すことで、酵素の働きにより肉が軟らかくなります。

