

# 7 月 きゅうしょくこんだてひょう



和歌山市立藤戸台小学校

きゅうにゆうは、あかいのたべもの パン・ごはんは、きいろのたべもの

日付	曜日	主食	牛乳	こんだて	おもにからだをつくるものになる (あかいのたべもの)	おもにからだのちょうしをとのえるものになる (みどりいろのたべもの)	おもにエネルギーのもとになる (きいろのたべもの)	
1	すい水	ごはん	○	ビビンバ とうがんスープ	ぶたにく ぶたにく	しょうが はくさいキムチ キャベツ こまつな とうがん にんじん チンゲンサイ しめじ	あぶら ごま さとう ごまあぶら	
2	もく木	げんまい ごはん	○	さばのこうみだれ ひじきまめ みそしる	さば ひじき だいず わかめ あぶらあげ とうふ みそ	しょうが あおねぎ にんじん いんげん たまねぎ にんじん	でんぷん こむぎこ あぶら さとう さとう	
3	きん金	パン	○	なすのミートスパゲッティ ゴーゴーチップス	ぶたにく とりにく	たまねぎ にんじん なす ピーマン ごぼう ゴーヤ	スパゲッティ あぶら でんぷん こむぎこ あぶら	
<p>「<small>ちさんちしょう ひ こんだて</small>地産地消<small>の</small>日の献立」です。<small>わかやましな</small>にんじん、なす、ピーマンは、<small>しゅうかく</small>和歌山市内で収穫されたものです。</p>								
6	げつ月	パン	○	しろみざかなフライ ゆでブロッコリー コンソメスープ	しろみざかなフライ とりにく	ブロッコリー キャベツ たまねぎ にんじん とうもろこし	あぶら さとう	
7	か火	ごはん	○	ほしのハンバーグ おひたし たなばたじる たなばたゼリー	ハンバーグ かまぼこ	もやし ほうれんそう たまねぎ にんじん えのきたけ オクラ	さとう でんぷん さとう そうめん ゼリー	
<p>「<small>たなばた こんだて にほん ねがごと か たんざく おがみ お かざ ささ ねが</small>七夕の献立」です。日本では、願<small>ねが</small>い事<small>ごと</small>を書いた短冊<small>たんざく</small>や折<small>おがみ</small>り紙<small>お</small>で折<small>かざ</small>った飾<small>かさ</small>りを笹<small>ささ</small>につるし、願<small>ねが</small>いをたくす風習<small>ふうしゅう</small>があります。 <small>たなばた じる あま がわ みた</small>七夕汁<small>たなばた じる</small>には、天<small>あま</small>の川<small>がわ</small>に見立<small>みた</small>てたそうめん<small>みた</small>と、切<small>き</small>り口<small>くち</small>が星<small>ほし</small>のよう<small>み</small>に見えるオクラ<small>い</small>を入<small>い</small>れています。</p>								
8	すい水	ごはん	○	にくじゃが はりはりづけ	ぶたにく	しょうが いとこんにやく たまねぎ にんじん いんげん こまつな きりぼしだいこん にんじん	じゃがいも あぶら さとう さとう	
9	もく木	しんしょうが ごはん	○	しんしょうがごはん ひやしうどん ひらてんとやさいのオイスターソースいため	かつおぶし きざみのり ひらてん ぶたにく	しんしょうが にんじん しめじ キャベツ しょうが	さとう うどん ごまあぶら でんぷん	
<p><small>しん しょうが じゅく から かお からだ あた しよく そうしん なつ ひろうかいぶく こうか わかやまし にほん ゆうすう さんち し</small>新しょうが<small>しん しょうが</small>に含まれる辛<small>じゅく</small>みや香<small>から</small>りは、体<small>からだ</small>を温<small>あた</small>め、食<small>しよく</small>欲<small>そしん</small>を増進<small>なつ</small>させ、夏<small>なつ</small>バテ<small>ひろうかいぶく</small>や疲<small>こうか</small>労<small>わかやまし</small>回復<small>にほん</small>に効果<small>ゆうすう</small>があります。和歌山市<small>さんち</small>は、日本<small>し</small>でも有数の産地<small>し</small>として知られています。</p>								
10	きん金	らいむぎ パン	○	にくだんごとやさいのスープに はるさめサラダ	にくだんご ハム	キャベツ たまねぎ にんじん しめじ にんじん きゅうり	はるさめ さとう	
13	げつ月	パン	○	チリドッグ やさいスープ	フランクフルト ベーコン	キャベツ たまねぎ にんじん かぼちゃ ほうれんそう		
14	か火	ごはん	○	かつおのごまみそだれ ゆかりあえ すいとんじる	かつお みそ とりにく えだまめとじゃこのげんきボール	しょうが にんにく もやし あかじそ にんじん だいこん ほししいたけ こまつな	でんぷん あぶら ごま さとう すいとん	
15	すい水	ごはん	○	なつやさいカレー パインサラダ	ぶたにく	たまねぎ かぼちゃ なす ピーマン トマト(かん) キャベツ パインアップル(かん)	じゃがいも あぶら さとう	
<p><small>なつやさい</small>夏野菜<small>なつやさい</small>は、ビタ<small>すいぶん</small>ミン<small>ほうふ</small>やカリ<small>じゅく</small>ウム<small>おお</small>、水<small>あつ</small>分<small>ま</small>が豊<small>からだ</small>富<small>たす</small>に含まれているものが多く、暑<small>なつ</small>さに負<small>からだ</small>けない体<small>たす</small>づくりを助けてくれます。</p>								
16	もく木	ごはん	○	とりにくのうめずあげ ごまあえ みそしる	とりにく とうふ あぶらあげ みそ	もやし こまつな にんじん たまねぎ だいこん えのきたけ あおねぎ	こむぎこ でんぷん あぶら さとう ごま	
17	きん金	<p style="text-align: center;">しゅうぎょうしき 終業式</p>						



※天候等の都合により、献立(使用食品)を変更することがあります。

学校給食 摂取基準	エネルギー	たんぱく質	脂肪	食塩相当量	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維
	kcal	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	2.0g未満	mg	mg	mg	mg	μgRAE	mg	mg	mg	g
	650				350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上