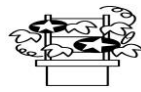


7月きゅうしょくこんだて表



A-3ブロック
和歌山市立八幡台小学校

ぎゅうにゅうは、あかのたべもの パン・ごはんは、きいろのたべものにはいります。

日付	曜日	主食	牛乳	こんだて	おもにからだをつくる (あかいろのたべもの)	おもにからだのちようしをととのえる (みどりいろのたべもの)	おもにからだのねつやちからの もとになる (きいろのたべもの)
3	月	ごはん	○	いために	ぶたにく	ごぼう にんじん こんにやく いんげん	じゃがいも さとう あぶら
				すのもの	わかめ	きゅうり	さとう
				あじつけのり	あじつけのり		
4	火	ごはん	○	ひやしうどん	のり	きゅうり とうもろこし	うどん
				ししゃもフライ	ししゃもフライ		あぶら
				ごもきんぴら	ぶたにく かまぼこ あぶらあげ	こんにやく ごぼう にんじん グリンピース	ごまあぶら さとう ごま
5	水	パン	○	ぶたにくとやさいのいためもの	ぶたにく	つちしょうが にんじん たけのこ キャベツ たまねぎ ほしいたけ	さとう でんぷん あぶら
				もずくスープ	もずく	チンゲンサイ えのきだけ	
				ミニトマト		ミニトマト	
6	木	キャロットピラフ	○	ほしのコロッケ			コロッケ あぶら
				カレーキャベツ		キャベツ	
				あまのがわスープ	ぶたにく	たまねぎ にんじん オクラ あおねぎ	ごまあぶら はるさめ
				デザート			ゼリー
<p>きょうは、「七<small>たなばた</small>夕<small>な</small>のこんだて」です。 七<small>たなばた</small>夕<small>な</small>には、短冊<small>たんざく</small>に願<small>ねが</small>いごとを書<small>か</small>いて、書道<small>しょどう</small>や詩<small>し</small>などの上達<small>じょうたつ</small>を願<small>ねが</small>う風習<small>ふうしゅう</small>もあります。</p>							
7	金	パン	○	さけフライ	さけフライ		あぶら
				ラタトゥユ	ベーコン	たまねぎ ピーマン きピーマン なす ズッキーニ トマト(かん)	オリーブオイル さとう
				コンソメスープ	ぶたにく	キャベツ いんげん にんじん セロリ	じゃがいも
<p>きょうは、「地産地消<small>ちさんちしょうひ</small>の日のこんだて」です。ピーマンとなす<small>わかやま</small>は和歌山市内<small>しな</small>で収穫<small>しゅうかく</small>されたものです。 ラタトゥユは、南フランス<small>みなみ</small>の郷土料理<small>きょうどりょうり</small>です。夏野菜<small>なつやさい</small>をトマト<small>に</small>で煮<small>つく</small>こんで作ります。</p>							
10	月	ごはん	○	ちくわのいそべあげ	ちくわ あおのり		こむぎこ あぶら
				ひじきまめ	ひじき だいず あぶらあげ	にんじん	あぶら さとう
				みそしる	とうふ わかめ みそ	しめじ たまねぎ	じゃがいも
11	火	ごはん	○	ぶたキムチどん	ぶたにく	つちしょうが はくさいキムチ たまねぎ ニラ	さとう ごまあぶら ごま
				わかめスープ	とうふ わかめ	えのきだけ あおねぎ もやし	
12	水	パン	○	ミートスパゲッティ	ぶたにく ぎゅうにく とり <small>おお</small> に <small>お</small> く 粉チーズ	つちしょうが たまねぎ にんじん しめじ トマトピューレ グリンピース	スパゲッティ あぶら
				グリーンサラダ		キャベツ きゅうり	さとう ごま
				ヨーグルト	ヨーグルト		
<p>スパゲッティをゆでるときは、お<small>お</small>きなおなべ<small>なか</small>にた<small>ゆ</small>っぷりのお湯<small>なか</small>をいれた中で、ゆでるといいですよ。</p>							
13	木	ごはん	○	なつやさいカレー	ぶたにく	つちしょうが なす たまねぎ かぼちゃ ピーマン とうもろこし トマト	じゃがいも あぶら
				やさいのレモンあえ		キャベツ きゅうり にんじん	さとう あぶら
<p>なつやさいには、トマトやかぼちゃ、ナス、とうもろこしなどのた<small>やさ</small>くさんの野菜<small>やさい</small>があります。</p>							
14	金	ライむぎパン	○	てりやきハンバーグ	ハンバーグ	しめじ たまねぎ	さとう でんぷん
				はるさめサラダ		もやし にんじん きゅうり	さとう ごまあぶら はるさめ
				やさいスープ	ベーコン	キャベツ たまねぎ とうもろこし	じゃがいも
17	月	うみのひ					
18	火	ごはん	○	とりにくのうめずあげ	とりにく		でんぷん こむぎこ あぶら
				もやしとピーマンのあえもの		もやし ピーマン	さとう ごま ごまあぶら
				そうめんじる	やきかまぼこ	たまねぎ にんじん ほしいたけ あおねぎ	そうめん
19	水	パン	○	やきそば	ちくわ あおのり ぶたにく	もやし たまねぎ にんじん キャベツ	ちゅうかそば あぶら
				フルーツポンチ	かんてん	みかん(かん) おうとう(かん) パイン(かん)	さとう
<p>きょうは、一学期最後の給食<small>い</small>です。元<small>いちが</small>気で楽<small>つき</small>しい夏休<small>きゅうしよく</small>みをす<small>が</small>つしまし<small>が</small>しょう。二学期の給食<small>に</small>は、9月4日からはじ<small>た</small>まります。お楽<small>た</small>しみに！</p>							
20	木	しゅうぎょうしき					

* 都合により、献立(使用食品)を変更する場合があります。また、野菜類は、天候等により変更することもあります。

* 6日(木)は「たなばたの献立」、7日(金)は「地産地消の日の献立」です。

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	g	エネルギー の25~ 30%	2.5未満	mg	mg	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	g
	640	24			350	70	3	2	170	0.4	0.4	20	5
今月の平均	653	23.7	27	2.4	315	81	1.9	2.7	184	0.73	0.59	23	4.1