

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



ぎゅうにゆうは、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)	
2	月	ごはん	○	きりぼしだいこんいりビビンバ わかめスープ	ぶたにく とりにく かまぼこ わかめ とうふ	きりぼしだいこん しょうが にんにく ほうれんそう もやし にんじん あおねぎ えのきたけ たまねぎ	ごま さとう ごまあぶら	
<p>今日のビビンバには「切り干し大根」が入っています。大根を細く切り、太陽の下でかんそうさせたもので、えいようがギュッとつまっています。</p>								
3	火	ごはん	○	かきあげ みそしる	ちくわ ひじき あぶらあげ とうふ みそ	たまねぎ かぼちゃ えのきたけ とうがん にんじん あおねぎ	じゃがいも こむぎこ あぶら さとう	
<p>夏らしく、かぼちゃ入りのかきあげです。ちょうりいんさんが心をこめて揚げてくれる手作りのかきあげ。味わっていただきましょう。</p>								
4	水	パン	○	ホットドッグ ポタージュスープ	ソーセージ ベーコン ぎゅうにゆう	キャベツ たまねぎ にんじん とうもろこし パセリ	さとう あぶら じゃがいも	
<p>とうもろこしは、夏の旬の野菜です。朝と夕を食べるのが、一番 甘いのです。</p>								
5	木	ごはん	○	しろみぎかなのてりやき すのもの たなばたじる たなばたゼリー	ホキ あぶらあげ	きゅうり もやし たまねぎ にんじん ほししいたけ オクラ	でんぷん こむぎこ あぶら さとう さとう そうめん たなばたゼリー	
<p>「七夕の献立」です。「七夕汁」には、切り口が星形のオクラやそうめんを入れ、天の川にみだてています。</p> <p>明日7月7日は、七夕です。七夕のお話は中国からきたもので、別名、『星祭り』ともいわれます。「おりひめ」と「ひこぼし」が一年に一度だけ天の川で会うことを許されるという伝説です。また、七夕の神様は作物の神様でもあることから、自然の恵みに感謝するお祭りでもあります。七夕の時には、なす・とうもろこし・ほおずきなどを供えます。</p> <p>明日は晴れるといいですね。天の川で「おりひめ」と「ひこぼし」が会えることを願い、夜空をながめましょう。</p>								
6	金	パン	○	なすとツナの Pasta やさいのレモンふうみ スティックチーズ	ベーコン ツナ チーズ	なす にんじん たまねぎ にんにく トマト きゅうり キャベツ レモン	ペンネ オリーブオイル さとう	
<p>「地産地消の日の献立」です。「なす」と「きゅうり」が和歌山市内で収穫されたものです。</p>								
9	月	ごはん	○	なつやさいカレー ひじきサラダ	ぶたにく ひじき	しょうが なす たまねぎ ズッキーニ かぼちゃ ピーマン にんじん トマト こまつな とうもろこし	あぶら さとう ごま	
<p>なす、かぼちゃ、ピーマン、ズッキーニ・・・いろいろな「夏野菜」を使ったカレーです。しっかり食べてください。</p>								
10	火	ごはん	○	さけのなんばんづけ ゆかりあえ とうがんじる	さけ ぶたにく	たまねぎ にんじん キャベツ ゆかりこ とうがん しょうが あおねぎ	でんぷん こむぎこ あぶら さとう	
11	水	パン	○	ポークビーンズ みかんサラダ	ぶたにく だいず	たまねぎ にんじん トマト キャベツ みかん きゅうり	じゃがいも さとう あぶら さとう	
<p>ぶたにくには、夏のつかれをとってくれるビタミンB1がたくさんふくまれています。</p>								
12	木	ごはん	○	サラダうどん あつあげのもの	ひらてん あつあげ ぶたにく	きゅうり とうもろこし ごぼう たけのこ にんじん こんにやく	うどん めんつゆ さとう あぶら	
<p>きゅうりは、夏の旬の野菜です。97%が水分で、体を冷やす効果があります。</p>								
13	金	ライムぎパン	○	てりやきハンバーグ はるさめサラダ レタスのスープ	ハンバーグ ベーコン	しょうが もやし きゅうり レタス ズッキーニ にんじん たまねぎ とうもろこし	さとう でんぷん はるさめ さとう ごまあぶら	
<p>レタスは、夏の旬の野菜です。生で食べることが多いですが、炒めたり、スープに入れてもおいしいです。</p>								
16	月	*** 🚗 *** 🚗 *** 🚗 *** 🚗 うみのひ *** 🚗 *** 🚗 *** 🚗 *** 🚗						
17	火	ごはん	○	ぶたにくとやさいのいためもの ゴーヤチップ もずくのみそしる	ぶたにく もずく あぶらあげ とうふ みそ	しょうが にんじん たけのこ キャベツ もやし ゴーヤ たまねぎ あおねぎ	あぶら さとう こむぎこ でんぷん あぶら	
<p>「ゴーヤ」の苦みには、食欲をださせる効果があります。しっかり食べて、夏バテしないようにしましょう！</p>								
18	水	パン	○	やきそば ミニトマト クラッシュゼリー	ぶたにく ちくわ かんてん	たまねぎ にんじん キャベツ もやし ミニトマト みかん(かん) もも(かん) パインアップル(かん)	ちゅうかめん あぶら あまなつゼリー	
<p>ミニトマトは、夏の旬の野菜です。学級園で上手に育てるには、わきめを摘み、杖にくって1本にまっすぐ育てあげると、きれいなミニトマトになります。</p>								
19	木	ごはん	○	ちくぜんに とうがんとわかめのすのもの いりじゃこ	とりにく ちくわ だいず わかめ ちりめんじゃこ	しょうが にんじん さやいんげん こんにやく ごぼう とうがん	じゃがいも さとう あぶら さとう ごま	
<p>「冬瓜」は夏の旬の野菜です。漢字で「冬」「瓜」と書くのは、冬まで保存し、食べることができるからです。</p> <p>すいぶんおおいので、体の熱を冷まし、熱中症対策に効果があります。</p>								
20	金	しゅうぎょうしき						

* 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。

* 5日(木)は「七夕の献立」、6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 kcal	たんぱく質 g	脂肪エネルギー の25 ~30%	食塩相当量	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミンA μgRE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
	640	24		2.5未満	350	80	3	2	170	0.4	0.4	20	5

