

# 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)	おもにからだのちょうしをととのえる (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)
1	月	ごはん	○	なすのちゅうかいため もずくスープ	ぶたにく あかみそ もずく かまぼこ	なす つちしょうが にんにく たまねぎ ピーマン にんじん たけのこ もやし あおねぎ とうもろこし	さとう ごまあぶら でんぷん
2	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
3	水	パン	○	わふうスパゲティ やさいのごまドレッシング	ベーコン こぶちや のり	たまねぎ しめじ にんにく キャベツ もやし とうもろこし	スパゲティ あぶら ごま さとう あぶら
4	木	ごはん	○	ほしのコロケ	ほしのコロケ		あぶら
				グリーンサラダ		キャベツ きゅうり	さとう あぶら
				たなばたじる	あぶらあげ かまぼこ	にんじん たまねぎ オクラ ほししいたけ	そうめん
				デザート			たなばたゼリー
<p>きょうは、「七夕のこんだて」です。 たなばた汁は、そうめんを「天の川」に、オクラを星にみたてています。</p>							
5	金	パン	○	さけフライ	さけフライ		あぶら
				ラタトゥイユ	ベーコン	たまねぎ ピーマン なす きピーマン 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、「地産地消の日のこんだて」です。ピーマンとにんじんは和歌山市内で収穫されたものです。 ラタトゥイユは、南フランスの郷土料理です。夏野菜をトマトと煮こんで作ります。</p>			
8	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 とりにく	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
9	火	ごはん	○	きりぼしだいこんいりビビンバ	ぶたにく とりにく	きりぼしだいこん つちしょうが にんにく ほうれんそう もやし にんじん あおねぎ	ごま さとう ごまあぶら
				わかめスープ	かまぼこ わかめ とうふ	えのきたけ たまねぎ	
10	水	パン	○	ホットドッグ	ソーセージ		さとう
				カレーキャベツ		キャベツ	あぶら
				ポタージュスープ	ベーコン ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん とうもろこし パセリ	じゃがいも
11	木	ごはん	○	ひやしうどん	のり	きゅうり とうもろこし	うどん
				ししやもフライ	ししやもフライ		あぶら
				ごもくきんぴら	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
12	金	ライムぎパン	○	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
				なつやさいスープ	ベーコン	キャベツ ズッキーニ あかピーマン とうもろこし	
15	月	うみのひ					
16	火	ごはん	○	なつやさいかレー	ぶたにく	つちしょうが なす たまねぎ ズッキーニ かぼちゃ ピーマン にんじん トマトピューレ	あぶら
				ひじきサラダ	ひじき	こまつな とうもろこし	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ね。</p>							
17	水	パン	○	やきそば	ちくわ ぶたにく あおのり	もやし たまねぎ にんじん キャベツ	ちゅうかめん あぶら
				フルーツポンチ	かんてん(かん)	みかん(かん) おうとう(かん) パイナップル(かん)	さとう
18	木	ごはん	○	しろみざかなのレモンソース	しろみざかな	レモンかじゅう	こむぎこ でんぷん あぶら さとう
				はりはりづけ		きりぼしだいこん きゅうり	さとう
				とうがんじる	かまぼこ あぶらあげ	とうがん えのきたけ あおねぎ	
<p>きょうは、一学期最後の給食です。元気で楽しい夏休みをすごしましょう。二学期の給食は、8月27日からはじまります。お楽しみに！</p>							
19	金	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。

\* 4日(木)は「たなばたの献立」、5日(金)は「地産地消の日の献立」です。

栄養所要量の基準	エネルギー kcal	たんぱく質 エネルギーの 13-20%	脂肪 エネルギーの 20-30%	食塩相当量 2.0g未満	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミンA μgRAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
	650				350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	20	5.0