

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

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	金	パン	○	ユーリンチー	とりにく	あおねぎ にんにく	でんぷん こむぎこ あぶら さとう
				ナムル		もやし	ごまあぶら さとう
				ちゅうかスープ	ぶたにく	チンゲンさい にんじん しめじ たまねぎ	
4	月	ごはん	○	かきあげ	ちくわ	にんじん たまねぎ かぼちゃ	じゃがいも こむぎこ あぶら さとう
				もずくじる	あぶらあげ とうふ もずく	えのきたけ しめじ あおねぎ	
<p>もずくのネバネバは、おなかのなかをきれいにするしょくもつせんいという栄養があります。</p>							
5	火	ごはん	○	しろみぎかなのレモンソース	ほき	レモンじる	あぶら こむぎこ でんぷん さとう
				こんぶあえ	しおこんぶ	キャベツ	
				みそしる	やきかまぼこ わかめ みそ	たまねぎ にんじん あおねぎ	
6	水	パン	○	ホットドッグ	フランクフルト		さとう
				カレーソテー		キャベツ	
				かぼちゃのスープ	ベーコン ぎゅうにゅう	たまねぎ かぼちゃ とうもろこし	
<p>フランクフルトとカレーキャベツはパンにはさんで食べましょう。</p>							
7	木	けんまいごはん	○	コロケ	コロケ		あぶら
				すじょうゆあえ		こまつな もやし にんじん	さとう
				たなばたじる	あぶらあげ	たまねぎ ほししいたけ オクラ	そうめん
<p>たなばた こんだて 七夕の献立です。そうめんは天の川をあらわしています。夜にはきれいな星がみえるといいですね。</p>							
8	金	パン	○	チリコンカン	ぎゅうにく ぶたにく だいず	なす たまねぎ きピーマン ししとう とうがん トマト	あぶら
				ゴーヤチップス		ゴーヤ	こむぎこ でんぷん あぶら さとう
<p>ちさんちしょう ひ こんだて 地産地消の日の献立です。なす・とうがん・ししとうは和歌山市で収穫された野菜です。</p>							
11	月	しょうがごはん	○	しょうがごはん	かつおぶし	しんしょうが	さとう (ごはん)
				ひやしうどん	のり		うどん
				ぶたにくとニラのいためもの	ぶたにく	ニラ たまねぎ たけのこ にんじん	さとう あぶら
12	火	ごはん	○	ほねくのいそべあげ	ほねく あおのり		こむぎこ でんぷん あぶら
				ごもきんぴら	ぶたにく あぶらあげ	こんにやく ごぼう にんじん いんげん	あぶら さとう
				すましじる	かまぼこ とうふ	えのきたけ たまねぎ あおねぎ	
13	水	パン	○	なつやさいスパゲティ	ベーコン	なす トマト(かん) ピーマン たまねぎ にんにく	スパゲティ オリーブオイル
				ハリハリサラダ		きりぼしだいこん きゅうり	さとう しろいりごま
<p>ハリハリサラダは食べるど切干し大根がハリハリと音がすることからきています。</p>							
14	木	ごはん	○	にくじゃが	ぶたにく	つちしょうが こんにやく たまねぎ にんじん いんげん	じゃがいも あぶら さとう
				すのもの	わかめ	きゅうり	さとう
15	金	らいむぎパン	○	にくだんごのトマトスープに	にくだんご	キャベツ エリンギ たまねぎ トマト(かん)	あぶら でんぷん さとう
				ミックスポテト	ベーコン	たまねぎ にんじん いんげん とうもろこし	あぶら じゃがいも
18	月	海 の 日					
19	火	ごはん	○	とりにくのうめずあげ	とりにく	うめず	こむぎこ でんぷん あぶら
				ひじきとこんにやくのいためもの	ひじき	こんにやく グリンピース にんじん	さとう あぶら
				みそしる	あぶらあげ みそ	たまねぎ こまつな もやし	
<p>きょう がのき さいご きゅうしょく たの なつやす す 今日で1学期最後の給食です。楽しい夏休みを過ごしてください。2学期の給食は8月26日からはじまります。</p>							
20	水	終 業 式					

* 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。
* 7日(木)は、「七夕の献立」、8日(金)は「地産地消の日の献立」です。

☆7月分給食費徴収額
252円×12食=3,024円

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												
	650	エネルギーの 13%~20%以下	エネルギーの 20~30%以下	2.0g未満	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上