

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ものになる (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	月	ごはん	○	アジのなんばんづけ みそけんちんじる	アジ とうふ あぶらあげ みそ	たまねぎ にんじん つきこんにゃく にんじん ごぼう しめじ あおねぎ	こむぎこ でんぷん あぶら さとう
2	火	ごはん	○	ちくぜんに こんぶあえ	とりにく ちくわ しおこんぶ	しょうが ごぼう にんじん いんげん こんにゃく キャベツ	じゃがいも あぶら さとう
3	水	パン	○	ホットドッグ ポタージュスープ	フランクフルト ベーコン きゅうにゅう	キャベツ たまねぎ にんじん	さとう じゃがいも
4	木	げんまいごはん	○	ビビンバ はるまき わかめスープ	ぶたにく はるまき かまぼこ とうふ わかめ	にんにく しょうが はくさいキムチ キャベツ こまつな にんじん えのきたけ	あぶら ごま さとう ごまあぶら あぶら
5	金	パン	○	ほしのコロツケ グリーンサラダ たなばたスープ	 ぶたにく	 キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん オクラ とうもろこし	ほしのコロツケ あぶら さとう ごま はるさめ ごまあぶら
今日は「七夕の献立」です。たなばたスープは、オクラを星にみたてています。							
8	月	ごはん	○	ほねくのいそべあげ ひじきまめ そうめんじる	ほねく あおのり ひじき とりにく だいず かまぼこ	 にんじん いんげん たまねぎ えのきたけ あおねぎ	こむぎこ でんぷん あぶら あぶら さとう そうめん
9	火	ごはん	○	なつやさいカレー ごぼうサラダ ヨーグルト	ぶたにく ヨーグルト	しょうが なす たまねぎ ピーマン とうもろこし トマト(かん) ごぼう きゅうり	じゃがいも あぶら さとう ごま
夏野菜をたくさん使ったカレーです。いろいろな野菜の味がカレーをまろやかにしています。							
10	水	ライむぎパン	○	てりやきハンバーグ はるさめサラダ コンソメスープ	ハンバーグ ベーコン	たまねぎ しめじ もやし きゅうり キャベツ にんじん	さとう でんぷん はるさめ ごまあぶら さとう じゃがいも
11	木	ごはん	○	かきあげ とうがんじる	ちくわ かまぼこ あぶらあげ	にんじん たまねぎ とうがん えのきたけ あおねぎ	じゃがいも こむぎこ あぶら さとう
12	金	パン	○	なすとツナのスパゲッティ やさいのごまドレッシング	ベーコン ツナ ちきんちしょう ひ	なす にんじん たまねぎ にんにく トマト(かん) キャベツ とうもろこし きゅうり	スパゲッティ オリーブオイル さとう ごま あぶら
地産地消の日の献立です。なすときゅうりは和歌山市で収穫された野菜です。							
15	月	海の日					
16	火	ごはん	○	ブルコギ きゅうりのちゅうかつづけ	ぶたにく きゅうり	にんにく にんじん たまねぎ もやし あおねぎ にら きゅうり	さとう あぶら ごまあぶら はるさめ さとう ごまあぶら
17	水	パン	○	しろみぎかなフライ ラタウユ マカロニスープ	しろみぎかなフライ ベーコン ぶたにく	 たまねぎ ピーマン なす ズッキーニ トマト(かん) キャベツ にんじん とうもろこし	あぶら オリーブオイル さとう マカロニ
18	木	ごはん	○	とりにくのうめずあげ ひじきとこんにゃくのいためもの みそしる	とりにく ひじき あぶらあげ みそ	 つきこんにゃく いんげん にんじん たまねぎ こまつな もやし	こむぎこ でんぷん あぶら さとう あぶら
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27日からはじまります。							
19	金	終業式					

天気などの都合により、献立(使用食品)を変更することがあります。
*5日(金)は、「七夕の献立」、12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	脂肪	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 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	エネルギーの 13%~20%以下	エネルギーの 20~30%以下	2g未満	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上