

# 7月 きゅうしょくこんだて表



わかやましりつ はまのみやしうがっこう  
和歌山市立浜宮小学校 B-57ロック

ぎゅうにゅう  
牛乳は、あかいろのたべもの パン・ごはんは、きいろのたべもの

ひづけ 日付	ようび 曜日	しゅしょく 主食	牛乳 にゅう	こんだて	おもにからだをつくる もとなる (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 もとなる (みどりいろのたべもの)	おもにからだのねつやちからの もとなる (きいろのたべもの)	
1	げつ 月	ごはん	○	かつおのトマトソースかけ こんぶあえ みそしる	かつお しおこんぶ あぶらあげ こうやとうふ わかめ みそ	つちしょうが しろねぎ きゅうり たまねぎ あおねぎ	こむぎこ でんぷん あぶら さとう じゃがいも	
かつおにはからだを作るたんぱく質がたくさん含まれています。								
2	か 火	パン	○	やきそば フルーツしらたま	ぶたにく ちくわ あおのり	たまねぎ にんじん キャベツ ニラ みかん(かん)おうとう(かん)パイナップル(かん)	やきそばめん あぶら しらたまだんご さとう	
白玉団子はお米の粉(上新粉)を水で練って茹でて作られています。水の代わりに牛乳や豆腐を使っても美味しいです。								
3	すい 水	ごはん	○	ちくげんに すのもの ふりかけ	とりにく ちくわ わかめ	つちしょうが にんじん いんげん ごぼう こんにやく きゅうり	さとも さとう あぶら さとう ふりかけ	
4	もく 木	パン	○	ハンバーグのきのこソースかけ こふきいも オニオンスープ	ハンバーグ ベーコン	つちしょうが エリンギ しめじ まいたけ パセリ たまねぎ にんじん	さとう ごまあぶら でんぷん あぶら じゃがいも	
エリンギはきのこの仲間です。きのこの中でもカリウムがたくさん含まれているのが特徴です。								
5	きん 金	ごはん	○	とりにくのうめずあげ ひじきとこんにやくのいためもの たなばたじる / デザート	とりにく ひじき かまぼこ	うめず こんにやく いんげん にんじん たまねぎ あおねぎ オクラ / ゼリー	こむぎこ でんぷん あぶら さとう あぶら そうめん	
七夕の献立です。七夕汁には天の川にみたてた「そうめん」とかがやく星にみたてた「オクラ」が入っています。								
8	げつ 月	ごはん	○	かきあげ みそしる みかんジュース	ちくわ ひじき あつあげ みそ	にんじん たまねぎ えのきたけしめじ きりぼしだいこん あおねぎ みかんジュース	じゃがいも てんぷらこ あぶら さとう	
かきあげにはミネラルを多く含んでいる「ひじき」が入っています。								
9	か 火	パン	○	かぼちゃのサンドフライ はるさめスープ ほうれんそうとコーンのサラダ	かぼちゃひきにくフライ うずらたまご	チンゲンサイ にんじん たけのこ ほしいたけ ほうれんそう とうもろこし	あぶら はるさめ ごまあぶら さとう	
春雨はじゃがいものでんぷんで作られています。暑くて食欲がないときに、サラダやスープにすると食べやすくエネルギー源になります。								
10	すい 水	ごはん	○	しろみぎかなのてりやき ゆかりあえ みそしる	しろみぎかな(ホキ) あぶらあげ みそ	とうがん きゅうり しそ たまねぎ あおねぎ	でんぷん こむぎこ あぶら さとう じゃがいも	
白身魚(ホキ)は深海魚でたら仲間です。味はとっても淡白なので、どんな料理にもよくあいます。								
11	もく 木	ライむぎパン	○	ひやしうどん ぶたにくとやさいのいためもの	きざみのり ぶたにく	つちしょうが たまねぎ にんじん たけのこ キャベツ ほしいたけ	うどん さとう でんぷん あぶら	
12	きん 金	ごはん	○	なつやさいカレー グリーンサラダ	ぶたにく スキムミルク	なす ピーマン たまねぎ にんじん かぼちゃ トマトジュース つちしょうが キャベツ きゅうり アスパラガス	あぶら じゃがいも さとう	
和歌山市地産地消の日です。夏野菜カレーには「なす・ピーマン」グリーンサラダには「きゅうり・アスパラ」が入っています。								
15	げつ 月			う む の ひ				
16	か 火	パン	○	ポークビーンズ やさいのごまドレッシング ジャム	ぶたにく ベーコン だいず	たまねぎ いんげん エリンギ キャベツ ほうれんそう	じゃがいも あぶら さとう ごま さとう あぶら りんごジャム	
17	すい 水	ごはん	○	さけのごまみそだれ あぶらあげとこまつなのにも すましじる	さけ みそ あぶらあげ かまぼこ	こまつな たまねぎ にんじん みつば	こむぎこ でんぷん あぶら ごま さとう さとう てまりふ	
こまつなには骨や歯を丈夫にするカルシウムがたくさん含まれています。								
18	もく 木	パン	○	なすとひきにくのスパゲティ はりはりサラダ デザート	ぎゅうにく ぶたにく だいず ヨーグルト	なす たまねぎ きピーマン トマト きりぼしだいこん きゅうり	スパゲティ あぶら オリーブオイル あぶら さとう ごま	
切り干し大根は、冬にとれた大根を細く切って、太陽の光にあて乾燥させて作られています。大根の収穫がない季節に食べることができ保存食です。1学期の給食は今日で終わりです。規則正しい食生活で暑い夏をのりきりしましょう。								

こんだて やさい てんぷらこ へんこう  
\* 献立の野菜は、天候等により変更することがあります。

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%以下	食塩相当量 2.5g以下	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
今月の平均	648	25.2	25.1	2.4	327	86	2.5	2.7	238	0.64	0.57	35	4.2