

7月 きゅうしょくこんだて表



B-57ロック 平成26年 和歌山市立浜宮小学校

ぎゅうにゆうは、あかいろのたべもの パン・ごはんは、きいろのたべものです。

ひつけ 日付	ようび 曜日	しゅしゅく 主食	牛乳 にゅう にゅう	こんだて	おもにからだをつくるもとになる (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になる (みどりいろのたべもの)	おもにからだのねつやちからの もとになる (きいろのたべもの)
1	か 火	パン	○	ハンバーグのトマトソースかけ はるさめサラダ みかんジュース 春雨サラダに使われている「春雨」はじゃがいものでんぷんで作られています。暑くて食欲のないときに、サラダやスープにすると食べやすくエネルギーになります。	ハンバーグ	トマトダイス プルーン たまねぎ きゅうり とうもろこし にんじん みかんジュース	さとう あぶら でんぷん はるさめ さとう あぶら
2	すい 水	しょうが ごはん	○	(しょうがごはん) しろみぎかなのからあげ もずくじる 白身魚「ホキ」は深海魚で たら の仲間です。味はとっても淡白なのでどんな料理にもよくあいます。	(かつおぶし) ホキ やきかまぼこ もずく	(しんしょうが) えのきたけ たまねぎ あおねぎ	(さとう) からあげこ こむぎこ あぶら
3	もく 木	パン	○	やきそば フルーツポンチ	ぶたにく ちくわ あおのり かんでん(かん)	たまねぎ にんじん キャベツ ニラ みかん(かん) おとう(かん) パイナップル(かん)	やきそばめん あぶら さとう
4	きん 金	ごはん	○	ひじきのごもくに ししゃものからあげ みそしる	ひじき とりにく ししゃも あつあげ やきかまぼこ みそ	にんじん たけのこ いんげん たまねぎ えのきたけ あおねぎ	あぶら さとう こむぎこ あぶら
7	げつ 月	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 たなばたじり/デザート 七夕の献立です。七夕汁には天の川にみたてた「そうめん」と星にみたてた「オクラ」が入っています。	とりにく ひじき やきかまぼこ	うめず こんにやく いんげん にんじん たまねぎ オクラ あおねぎ	こむぎこ あぶら でんぷん さとう あぶら そうめん /ゼリー
8	か 火	パン	○	ポークビーンズ やさいのごまドレッシング ミニトマト / ジャム 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。	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 ミニトマト	じゃがいも あぶら さとう さとう あぶら ごま /りんごジャム
9	すい 水	ごはん	○	さばのこうみあげ ごまずあえ みそしる	さば あぶらあげ わかめ みそ こうやとうふ	つちしょうが しろねぎ ピーマン もやし キャベツ あおねぎ	でんぷん あぶら さとう ごま さとう ねりごま
10	もく 木	むぎ ライ麦 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 あかみそ	キャベツ にんじん たまねぎ あかパプリカ きパプリカ	うどん さとう ごま あぶら
11	きん 金	ごはん	○	なつやさいカレー グリーンサラダ 和歌山市の地産地消の日です。「なす・ピーマン・きゅうり」が和歌山市内産になっています。	ぶたにく スキムミルク	つちしょうが 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 キャベツ きゅうり	あぶら さとう じゃがいも さとう
14	げつ 月	ごはん	○	かつおのみそだれ チンゲンサイのこんぶあえ すましじる	かつお しろみそ しおこんぶ やきかまぼこ	つちしょうが チンゲンサイ みつば えのきたけ にんじん たまねぎ	あぶら でんぷん こむぎこ さとう てまりふ
15	か 火	パン	○	ぶたにくのみそいため すのもの ゴーヤチップス/みかんジュース	ぶたにく あかみそ	つちしょうが ピーマン たまねぎ キャベツ にんじん きゅうり もやし ゴーヤ /みかんジュース	ごまあぶら さとう はるさめ さとう ごまあぶら あぶら さとう でんぷん
16	すい 水	ごはん	○	にくじゃが じゃこのきんぴら	ぶたにく じゃこ	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 さとう
17	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 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きる保存食です。 今日で一学期の給食が終わりです。長い夏休みが始まります。規則正しい食生活で暑い夏をのりきりましょう。	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 トマトダイス きりぼしだいこん きゅうり	あぶら スパゲティ オリーブオイル さとう あぶら ごま

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	25.3	24.4	2.2	326	82	2.3	2.8	179	0.71	0.55	33	3.8

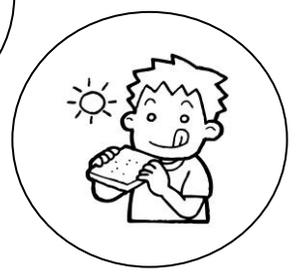
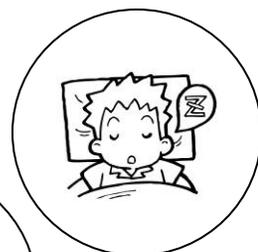
なつやすみがはじまります。

なが やす はい よろおそく あさねぼう あさ た
長い休みに入ると夜遅くまでおきていたり、朝寝坊をして朝ごはんを食べなかつたりしがちで
いちど せいかつ た なお たいへん
す。一度生活リズムがくずれてしまうと、立て直すことは大変です。
やす はい いま おな はやお あさ た せいかつ
休みに入っても今までと同じように早起きをして朝ごはんをしっかり食べる生活をおく

はやおき



あさごはん



はやね