

7月 きゅうしょくこんだて表



和歌山市立浜宮小学校

B-57ロック

ぎゅうにゅうは、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。

ひづけ 日付	ようび 曜日	しゅしょく 主食	牛乳 ぎゅうにゅう	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	すい 水	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 みそしる とりにくのうめずあげは、とりにくを梅酢といって梅からつくられるお酢につけて小麦粉をつけて揚げています。お酢につけることで、 お肉がやわらかくなり、風味がよくおいしくなります。	とりにく ひじき あぶらあげ やきかまぼこ みそ うめず うめ	うめず こんにやく いんげん にんじん たまねぎ こまつな あおねぎ	こむぎこ あぶら でんぷん さとう あぶら
2	もく 木	パン	○	エビチリソース ナムル ちゅうかスープ	エビフリッター ぶたにく	チンゲンさい もやし たまねぎ にんじん えのきたけ ほししいたけ ほうれんそう	あぶら さとう ごまあぶら さとう
3	きん 金	ごはん	○	にくじゃが すのもの じゃこのきんぴら デザート	ぶたにく わかめ かえりじゃこ にゅうさんきんいんりょう	つちしょうがこんにやく たまねぎ にんじん いんげん きゅうり	じゃがいも あぶら さとう さとう さとう あぶら
6	げつ 月	しょうが ごはん	○	(しょうがごはん) ひやしうどん ぶたにくとニラのいためもの しょうがごはんは今がしゅんのしょうがを細かく切ってしょうゆやみりんにてごはんにまぜています。しょうがの辛味は食欲をだしてくれ、胃腸の働きを良くしてくれます。暑さに負けないでしっかりごはんを食べましょう。	(かつおぶし) きざみのり ぶたにく	(しんしょうが) ニラ たまねぎ たけのこ にんじん ほししいたけ	(さとう) うどん あぶら さとう
7	か 火	パン	○	ほしとくものコラポフライ あまのがわスープ ほうれんそうとコーンのサラダ 七タの献立です。星型のコロケと、雲に見立てたからあげで夜空を表しています。スープにも天の川とお星さまがはいっていますよ。	とりにく	オクラ にんじん たけのこ あおねぎ ほししいたけ ほうれんそう とうもろこし	コロケ あぶら からあげこ こむぎこ ごまあぶら はるさめ さとう
8	すい 水	ごはん	○	さけのレモンソースかけ こんぶあえ みそしる 鮭は白身の魚です。カニやエビなどをえさにすることから身がピンク色の魚です。レモンソースでさわやかに食べてください。	さけ しおこんぶ やきかまぼこ こうやどうふ わかめ みそ	レモンじる キャベツ たまねぎ あおねぎ	さとう こむぎこ でんぷん あぶら さといも
9	もく 木	ライむ ぎパン	○	チリコンカン ゴーヤチップス フルーツポンチ チリコンカンはメキシコ料理です。すこしぴりりとした辛さが食欲をだしてくれる、夏の献立です。	ぎゅうにく ぶたにく だいず	なす たまねぎ きピーマン トマト ゴーヤ おうとうかん みかんかん パインかん	あぶら あぶら さとう でんぷん こむぎこ さとう ナタデココ
10	きん 金	ごはん	○	なつやさいカレー グリーンサラダ ふくじんづけ 地産地消の献立です。和歌山市内産の野菜はなす・ピーマン・きゅうりです。	ぶたにく スキムミルク	つちしょうが なす ピーマン にんじん かぼちゃ トマトジュース キャベツ きゅうり ふくじんづけ	あぶら じゃがいも さとう あぶら
13	げつ 月	ごはん	○	かきあげ もずくじる もずくのめめりにはおなかのなかをきれいにしてくれる働きがあり、日本人に多くなってきている大腸がんを予防してくれる効果があります。	ちくわ あつあげ もずく	にんじん たまねぎ オクラ えのき しめじ あおねぎ	じゃがいも てんぷらこ あぶら さとう
14	か 火	パン	○	なつやさいスパゲティ ハリハリサラダ デザート	ベーコン ヨーグルト	なす トマト ピーマン たまねぎ にんにく きりぼしだいこん きゅうり	スパゲティ オリーブオイル カレールウ さとう しろいりごま
15	すい 水	ごはん	○	ほねくのいそべあげ ごもくきんぴら すましじる・うめぼし	ほねく あおのり ぶたにく あぶらあげ かまぼこ	こんにやく ごぼう にんじん グリンピース えのき たまねぎ あおねぎ / うめぼし	こむぎこ あぶら でんぷん あぶら さとう てまりふ
16	もく 木	パン	○	ハンバーグのトマトソースかけ ボイルキャベツ ミックスポテト	ハンバーグ ベーコン	トマトダイス プルーン たまねぎ キャベツ たまねぎ にんじん グリンピース とうもろこし	さとう あぶら でんぷん じゃがいも

◎“でんぷん”は「じゃがいも」の“でんぷん”です。

*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 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 μ gRE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
	640	24.0			350	80	3.0	2.0	170	0.40	0.40	20	5.0
今月の平均	657	24.6	27	2.0	308	85	2.4	2.8	261	0.59	0.58	28	4.0