

7月 きゅうしょくこんだて表

平成28年

和歌山市立浜宮小学校 B-57ロック

*きゅうにゆうは、あかいのたべもの 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もとになる (あかいのたべもの)	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	きん 金	ごはん	○	ぶたどん すのもの デザート	ぶたにく わかめ	つちしょうが にんじん たまねぎ あおねぎ こんにやく きゅうり	あぶら さとう さとう アセロラゼリー	
「すのもの」に入っている「わかめ」は かいそうのなかまです。体の骨や歯などを成長させるもとになり、「わかめ」の消化をよくするために「す」が使われます。								
4	げつ 月	ごはん	○	さけのマリネ みそしる	さけ みそ	たまねぎ にんじん ピーマン あおねぎ しめじ えのきたけ きりぼしだいこん	でんぷん こむぎこ あぶら さとう じゃがいも	
『さけのマリネ』に使われている「さけ」は白身の魚です。「かに」や「えび」などをえさにするため、身がピンク色の魚です。「す」の酸味を利かしたマリネで さわやかに食べてください。								
5	か 火	パン	○	タツカンジョン ナムル チンゲンサイのスープ	とりにく かまぼこ	にんにく あおねぎ もやし ほうれんそう チンゲンサイ にんじん たけのこ しめじ たまねぎ	こむぎこ でんぷん あぶら さとう ごまあぶら さとう	
『タツカンジョン』は 韓国風の唐揚げです。「コチュジャン」という調味料の風味が利いて美味しいですよ。								
6	すい 水	ごはん	○	なつやさいカレー グリーンサラダ ジュース	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 みかんジュース	あぶら じゃがいも さとう	
『夏野菜カレー』は、夏が旬の「なす」や「ピーマン」、「かぼちゃ」、「トマト」といった野菜盛りだくさんのカレーです。野菜の甘味が利いた甘口のカレーで、とても人気があります。								
7	もく 木	ライむぎパン	○	ほしのにこみハンバーグ ミックスポテト たなばたスープ	ほしがたハンバーグ	とうもろこし パセリ オクラ にんじん たけのこ あおねぎ ほししいたけ	さとう でんぷん じゃがいも はるさめ ごまあぶら	
『たなばたのこんだて』です。七夕にちなんで夜空の星に見立てた「星の形をしたハンバーグ」です。「たなばたスープ」には、天の川に見立てた「はるさめ」とかがやく星に見立てた「オクラ」が入っています。								
8	きん 金	しょうが ごはん	○	(しょうがごはん) さつまあげ ひじきまめ ひやしうどん	(かつおぶし) さつまあげ ひじき だいず のり	(しんしょうが) ほししいたけ にんじん いんげん	(さとう) さとう あぶら うどん	
『しょうがごはん』に使われている「新しょうが」は、今ごろが旬の野菜で、和歌山市でもよく栽培されています。「しょうが」の辛味は食を進ませてくれ、胃腸の働きをよくしてくれます。夏の暑さに負けないでしっかりごはんを食べましょう。								
11	げつ 月	ごはん	○	ちくぜんに ゆかりあえ てづくりふりかけ	とりにく ちくわ ちりめんじゃこ しおこんぶ かつおぶし	つちしょうが にんじん いんげん ごぼう こんにやく たけのこ チンゲンサイ きゅうり あかじそ	じゃがいも あぶら さとう さとう	
『手作りふりかけ』は、「いわし」の稚魚の「ちりめんじゃこ」を煎り、「塩こんぶ」や「かつおぶし」を加え、「さとう」や「しょうゆ」、「みりん」で味を付けたものです。「ちりめんじゃこ」は頭から尻尾までまるごと食べられ、骨や歯等の成長の栄養になる「カルシウム」がたっぷりとれます。「ごはん」にかけて食べましょう。								
12	か 火	パン	○	ホイコーロー はるさめサラダ ゴーヤチップス	ぶたにく あかみそ	つちしょうが キャベツ ピーマン にんじん たまねぎ きゅうり とうもろこし ゴーヤ	あぶら さとう はるさめ さとう あぶら さとう でんぷん こむぎこ あぶら	
『ホイコーロー』は、中国の料理です。「豚肉」を「キャベツ」などの野菜と炒め、豆板醤などの調味料で味付けた料理です。								
13	すい 水	ごはん	○	かつおのしょうがしょうゆ おひたし みそしる	かつお あぶらあげ みそ	つちしょうが にんにく こまつな もやし たまねぎ にんじん えのきたけ しめじ あおねぎ	でんぷん あぶら さとう ごまあぶら ごま さとう	
「かつお」は、みなさんがよく知っている「かつおぶし」の原料になる魚です。臭みがあるので、「しょうが」で風味よくしました。								
14	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 キャベツ にんじん みかん(かん) おうとう(かん) パイナップル(かん)	やきそばようちゆうかめん あぶら さとう	
みなさんに大人気の『フルーツポンチ』は、その中の「かんでん」の透き通った様が見た目にすずしさを感じさせてくれ、食が進みますね。「かんでん」は、海辺でとれる海そうのなかまの「てんぐさ」からつくられます。おもに体をつくるもとになる赤いろの食べものです。								
15	きん 金	ごはん	○	エビのチリソース ちゅうかサラダ とうがんスープ	えびフリッター ぶたにく	もやし きゅうり とうもろこし とうがん にんじん チンゲンサイ	あぶら さとう さとう ごまあぶら でんぷん	
和歌山市の地産地消の日です。今日は、『中華サラダ』に入っている「きゅうり」と『冬瓜スープ』に入っている「とうがん」が和歌山市内産です。								
18	げつ 月	海の日						
19	か 火	パン	○	ホットドッグ コンソメスープ デザート	フランクフルト ぶたにく にゆうさんきんいんりょう	キャベツ たまねぎ にんじん いんげん セロリー	さとう あぶら じゃがいも	
「コッペパン」をたてに手で切れ目を入れて、ソースのかかった「フランクフルト」や油で炒め、カレー粉などの調味料で味付けた「キャベツ」をはさんで、『ホットドッグ』にして食べましょう。								
20	すい 水	終業式						

※きいろのたべもの「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	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	g	エネルギーの 25~30%以下	2.5g以下	mg	mg	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	g
640	24.0				350	80	3.0	2.0	170	0.40	0.40	20	5.0
今月の平均	647	24.9	25.7	2.5	310	78	2.2	2.6	185	0.72	0.59	35	3.9