

7月きゅうしょくこんだて表



Bブロック

和歌山市立今福小学校

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とになる (あかのたべもの) | おもにからだのちようしをとのえるもとになる (みどりのたべもの) | 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 | ○ | さけのなんばんづけ みそしる 「なんばんづけ」は、肉や魚のからあげに、あまずをからめた料理です。 | さけ あぶらあげ みそ | たまねぎ にんじん えのきたけ たまねぎ あおねぎ | こむぎこ でんぷん あぶら さとう | |
| 2 | 火 | パン | ○ | ナポリタン みかんサラダ | ベーコン | たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ きゅうり みかん(かん) | スパゲッティ あぶら さとう | |
| 3 | 水 | ごはん | ○ | なつやさいかレー イタリアンサラダ 今日のカレーには、「ピーマン、かぼちゃ」などの夏野菜が入っています。 | ぶたにく | しょうが ピーマン たまねぎ にんじん かぼちゃ キャベツ とうもろこし | あぶら じゃがいも イタリアンドレッシング | |
| 4 | 木 | パン | ○ | ハンバーグのデミグラスソース こふきいも やさいスープ | ハンバーグ ベーコン | しめじ たまねぎ にんじん セロリ パセリ | さとう でんぷん じゃがいも | |
| 5 | 金 | げんまい ごはん | ○ | コロツケ はりはりづけ たなばたスープ たなばたゼリー 7月7日は「たなばた」です。ひこぼしと織姫が一年に一度、雨が降らない限り会えるという「星ものがたり」が伝えられています。今日は、星のかたちをしたゼリーです。7日のよる、ほしぞらがみえるといいですね。 「ちさんちしょうの日のこんだて」です。わかやましでさいばいされた「きゅうり」「にんじん」をつかっています。 | とりにく | きりぼしだいこん きゅうり オクラ にんじん ほししいたけ あおねぎ | コロツケ あぶら さとう はるさめ ごまあぶら ゼリー | |
| 8 | 月 | ごはん | ○ | わかめごはん ごもくきんぴら ひやしうどん | わかめ ぶたにく かまぼこ | こんにやく ごぼう にんじん いんげん | (ごはん) あぶら さとう うどん | |
| 9 | 火 | パン | ○ | にくだんごとキャベツのスープに フライビーンズ | にくだんご だいず | キャベツ たまねぎ にんじん ほししいたけ しょうが あおねぎ | はるさめ さとう でんぷん あぶら さとう | |
| 10 | 水 | ごはん | ○ | ちくわのいそべあげ にんじんシリシリ みそしる | ちくわ あおのり ツナ あぶらあげ みそ | にんじん たまねぎ こまつな えのきたけ あおねぎ | こむぎこ あぶら ごまあぶら ごま | |
| 11 | 木 | ライむぎ パン | ○ | チリコンカン コールスローサラダ 今月のかわりパンは「ライむぎパン」です。「ライむぎ」には「ビタミンBぐん」や「しょくもつせんい」が多くふくまれています。 | あいびき だいず | たまねぎ なす ピーマン トマト(かん) キャベツ にんじん とうもろこし | あぶら さとう さとう あぶら | |
| 12 | 金 | ごはん | ○ | とりにくのごまザンギ ちゅうかスープ | とりにく わかめ とうふ | しょうが にんにく たまねぎ にんじん | ごま でんぷん あぶら はるさめ | |
| 15 | 月 | うみのひ | | | | | | |
| 16 | 火 | パン | ○ | ポトフ ひじきサラダ | とりにく ひじき | キャベツ たまねぎ にんじん セロリ きゅうり とうもろこし | じゃがいも ごま さとう | |
| 17 | 水 | ごはん | ○ | しろみざかなのぴりからあげ ゆかりあえ みそしる | ホキ あかみそ あぶらあげ わかめ みそ | しょうが もやし あかじそ たまねぎ しめじ あおねぎ | でんぷん あぶら さとう ごまあぶら | |
| 18 | 木 | パン | ○ | やきそば フルーツポンチ | ぶたにく ちくわ かんでん(かん) | たまねぎ にんじん キャベツ おうとう(かん) パインアップル(かん) みかん(かん) | ちゅうかめん あぶら さとう | |
| 19 | 金 | しゅうぎょうしき | | | | | | |

* 献立に使用している野菜は、天候等により変更することがあります。

* 5日は「たなばたの献立」「地産地消の日の献立」です。

| 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 | エネルギーの 13~20% | エネルギーの 20~30% | 2.0g未満 | mg | mg | mg | mg | μgRE | mg | mg | mg | g |
| | 650 | | | | 350 | 50 | 3.0 | 2.0 | 200 | 0.40 | 0.40 | 25 | 4.5以上 |