

7月きゅうしょくこんだて表



Bブロック

和歌山市立

小学校

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

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)	おもにエネルギーのもとになる (きいろのたべもの)
1	火	パン	○	にくだんごとキャベツのスープに かりかりごぼう	にくだんご	キャベツ にんじん しょうが あおねぎ しめじ ごぼう	はるさめ でんぷん あぶら さとう ごま
2	水	ごはん	○	なつやさいカレー イタリアンサラダ	ぶたにく	しょうが なす 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
今日のカレーには、 ^{きょう} 「なす、ピーマン、かぼちゃ」などの ^{なつやさい} 夏野菜 ^{はい} が入っています。							
3	木	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
4	金	げんまい ごはん	○	さばのみそだれ こんぶあえ みそしる	さば みそ しおこんぶ とうふ かまぼこ みそ	キャベツ ほうれんそう にんじん たまねぎ	でんぷん こむぎこ あぶら さとう
「 ^{ちさんちしょうのひ} 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「にんじん」をつかっています。							
7	月	ごはん	○	ほしがたコロッケ きゅうりのゆかりあえ たなばたじる	ゆかり とりにく	 きゅうり オクラ にんじん たまねぎ あおねぎ	コロッケ あぶら さとう そうめん
^{がつ} 7月7日は「 ^{たなばた} たなばた」です。ひこほしと ^{おりひめ いちねん いちど あめ ふ} 織姫が一年に一度、雨が降らない限り会えるという「 ^{ほし} 星ものがたり」が ^{つた} 伝えられています。今日は、 ^{きょう} 星のかたちをしたコロッケです。7日のよる、ほしぞらがみえるといいですね。							
8	火	パン	○	てりやきハンバーグ こふきいも もずくスープ	ハンバーグ ぶたにく もずく とうふ	もやし チンゲンサイ にんじん	さとう でんぷん じゃがいも
9	水	ごはん	○	ちくぜんに すのもの	とりにく ちくわ だいず わかめ	しょうが にんじん いんげん こんにやく ごぼう もやし	じゃがいも あぶら さとう さとう ごま さとう
10	木	ライむぎ パン	○	あじフライ ラタトゥイユ やさいスープ	あじフライ ベーコン	ズッキーニ たまねぎ ピーマン なす トマト(かん) たまねぎ にんじん セロリ パセリ	あぶら オリーブオイル さとう
11	金	ごはん	○	とりにくのレモンソース にんじんシリシリ とうがンのみそしる	とりにく ツナ あぶらあげ みそ	レモンかじゅう にんじん とうがん えのきたけ あおねぎ たまねぎ	でんぷん あぶら さとう ごまあぶら ごま
14	月	ごはん	○	はるまき もやしのナムル ちゅうかスープ	はるまき ぶたにく かまぼこ	もやし にんじん たまねぎ チンゲンサイ	あぶら さとう ごまあぶら
15	火	パン	○	チリコンカン コールスローサラダ	ぎゅうにく ぶたにく 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
16	水	ごはん	○	しろみざかなのびりからあげ きゅうりのあえもの みそしる	ホキ あかみそ あぶらあげ わかめ みそ	しょうが きゅうり 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 さとう ごまあぶら
17	木	パン	○	やきそば フルーツポンチ	ちくわ ぶたにく かんてん(かん)	たまねぎ にんじん キャベツ みかん(かん) おうとう(かん) パインアップル(かん)	ちゅうかめん あぶら さとう
18	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。

* 4日は「^か地産地消^{ちさんちしょう}の日の献立」 7日は「^か七夕^{たなばた}の献立」です。

学校給食 摂取基準	エネルギー kcal	たんぱく質 エネルギーの 13～20%	脂肪 エネルギーの 20～30%	食塩相当量 2.0g未満	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミンA μgRAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
	650				350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上