

7月 きゅうしょくこんだて表

和歌山市立有功小学校

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 (あかのたべもの)	おもにからだのちょうしをとのえる (みどりのたべもの)	おもにねつやちからの もとなる (きいろのたべもの)
1	月	ごはん	○	にくじゃが ごまあえ うめぼし	ぎゅうにく	たまねぎ にんじん いとこんにやく もやし ほうれんそう うめぼし	じゃがいも あぶら さとう さとう ごま
7がつになりました。あついひがつづきますが、しっかりたべて、なつバテにならないようにしましょう。							
2	火	パン	○	てりやきハンバーグ ピクルス もずくスープ	ハンバーグ(とりにく・ぶたにく) もずく	しょうが きゅうり あかピーマン たまねぎ えのきだけ チンゲンサイ たけのこ	さとう でんぷん さとう ごまあぶら
もずくは、おきなわけんでたくさんとれるかいそうで、しょくもつせいをとおくふくんでいます。							
3	水	ごはん	○	チキンライス えびカツ やさいスープ	とりにく えびカツ ベーコン	たまねぎ グリンピース トマト たまねぎ にんじん キャベツ こまつな とうもろこし	さとう あぶら
トマトには、「リコピン」という、しきそがたくさんふくまれています。リコピンは、ガンのおほうにやくだつといわれています。							
4	木	パン	○	すぶた はるさめサラダ デザート	ぶたにく	しょうが たまねぎ にんじん ピーマン たけのこ しいたけ きゅうり とうもろこし	でんぷん あぶら さとう はるさめ さとう ゼリー
はるさめは、「春(はる)」の「雨(あめ)」とかき、みためがはるにふるこまかいあめににていることからゆらいしています。りょくとうやいもるいのでんぷんをいとじょうにしてほしたものです。							
5	金	ごはん	○	しょうがごはん しろみざかなのレモンソース あまのがわじる	かつおぶし しろみざかな かにふうみかまぼこ うずらたまご	しょうが レモン たまねぎ オクラ にんじん	さとう でんぷん あぶら さとう そうめん
7がつ7かは、たなぼたです。たなぼたにちなんで、あまのがわにみたてた「そうめん」いれましたほしがたの「オクラ」をいれて「あまのがわじる」をこんだてにとりいれました。							
8	月	ごはん	○	ひやしうどん イカとやさいのいためもの てづくりふりかけ	きざみのり イカ ちりめんじゃこ しおこんぶ かつおぶし	キャベツ にんじん ピーマン たまねぎ	うどん さとう あぶら ごま さとう
じゃこ・こんぶ・ごま・かつおぶしをあまがらくあじつけをした、ちょうりいんさんのてづくりふりかけです。ごはんにふりかけてたべましょう。							
9	火	パン	○	ポークビーンズ ひじきサラダ ジャム	ぶたにく だいず ひじき	たまねぎ いんげん しめじ チンゲンサイ とうもろこし	じゃがいも あぶら さとう ごま さとう いちごジャム
ぶたにくは、ビタミンB1がおおく、なつバテをよほうするはたらきがあります。しっかりたべましょう。							
10	水	ごはん	○	ぶたキムチ わかめスープ ミステリーきゅうしょく	ぶたにく わかめ	しょうが ニラ たまねぎ キャベツ はくさいキムチ もやし にんじん たけのこ グリンピース	ごまあぶら さとう ごま しらたまだんご さとう
ミステリーきゅうしょくのひです。はじめてのメニューをちょうりいんさんがちょうせんしてくれます。							
11	木	ライむぎパン	○	さけフライ ラトウィユ ごぼうスープ	さけフライ ベーコン ぎゅうにゅう	たまねぎ あか・き・みどりピーマン なす スズキニ トマト ごぼう たまねぎ にんじん パセリ	あぶら オリーブオイル さとう
ラトウィユは、みなみフランスちほうのやさしいりょうりです。さけフライにかけてもおいしくたべることができます。							
12	金	ごはん	○	てっかなす とうがんじる ゼリー	ぶたにく みそ あぶらあげ かまぼこ	たまねぎ なす ピーマン とうがん えのきたけ にんじん あおねぎ	あぶら さとう ごまあぶら ももゼリー
「ちさんちしょうのひ」です。きょうのこんだての「てっかなす」は、あまがらいなすのみそいためのこです。あついなつ、しゅんのなすをつかったピリッとからいみそいためはしょくよくがでてくるとおもいます。							
16	火	パン	○	ミートサンドパン ほうれんそうスープ	ぎゅうにく ぶたにく ベーコン	たまねぎ トマト ほうれんそう にんじん エリンギ	マーガリン パンこ さとう じゃがいも
パンにミートソースをはさんでミートサンドパンにしてたべましょう。							
17	水	ごはん	○	とりにくのうめずあげ きりぼしだいこんのもの みそしる	とりにく あぶらあげ とうふ わかめ みそ	きりぼしだいこん にんじん こんにやく グリンピース しめじ チンゲンサイ	でんぷん あぶら さとう あぶら
うめぼしをつけたときのできるのが「うめず」です。りょうりにつかわれたり、うすめて「うがいぐすり」としてつかわれたりします。							
18	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 かんてん	たまねぎ にんじん キャベツ もやし みかん(かん) もも(かん) パイナップル(かん)	ちゅうかそば あぶら フルーツゼリー さとう
1がっきさいごのきゅうしょくです。2がっきのきゅうしょくは、3か(かようび)からはじまります。							

* 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。

栄養所要量の基準	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%	2.5g未満	mg	mg	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	
640	24.0	25.1	2.6	307	80	3.0	2.0	170	0.40	0.40	20	5.0	
今月の平均	640	24.5	25.1	2.6	307	73	1.7	2.6	159	0.68	0.57	18	3.4