

# 7月きゅうしょくこんだて表



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	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 チンゲンサイ しめじ	でんぷん あぶら さとう あぶら
7がつになりました。あつひがつつきますが、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	木	パン	○	てりやきハンバーグ きゅうりのピクルス もずくスープ	ハンバーグ もずく	きゅうり あかピーマン たまねぎ えのきたけ キャベツ	さとう でんぷん さとう オリーブオイル ごまあぶら
ピクルスとは、ちょうみえきにつけこんだ、ようぶうのつけものをいいます。							
3	金	ごはん	○	しょうがごはん しろみざかなのごまみそだれ かきたまじる	かつおぶし しろみざかな みそ たまご	しょうが えのきたけ たまねぎ あおねぎ	(ごはん) さとう こむぎこ でんぷん あぶら さとう ごま でんぷん
しょうがごはんは、いまがしゅんの「しんしょうが」をつかっています。しんしょうがは、わかやましてたくさんさいばいされています。							
6	月	ごはん	○	ハヤシライス パインサラダ デザート	ぶたにく	たまねぎ にんじん グリンピース しめじ トマト キャベツ きゅうり パイナップル(かん)	あぶら さとう ゼリー
7	火	パン	○	コロッケ ミニトマト あまのがわスープ	コロッケ ぶたにく うずらたまご	ミニトマト たまねぎ にんじん オクラ	あぶら はるさめ
「たなぼたのこんだて」です。あまのがわにみたてた「はるさめ」と、ほしがたの「オクラ」がはいっています。きょうのよる、きれいなほしぞらが見えるといいですね。							
8	水	ごはん	○	しろみざかなのレモンソース ゴーヤのつくだに みそしる	しろみざかな かつおぶし こんぶ わかめ みそ	レモン ゴーヤ にんじん かぼちゃ たまねぎ えのきたけ	こむぎこ でんぷん あぶら さとう さとう
なつにたくさんしゅうかくされる「ゴーヤ」をつくだににしました。ゴーヤのながみのせいぶんは、いちょうをじょうぶにしたり、なつバテにならないようにするはたらきがあります。							
9	木	ライむぎパン	○	やきうどん フルーツポンチ	ぶたにく ちくわ あおのり かんてん(かん)	たまねぎ にんじん キャベツ みかん(かん) もも(かん) パイナップル(かん) ブルーベリー	うどん あぶら さとう
わかやましでもたくさんさいばいされている「ブルーベリー」をフルーツポンチにいれました。ブルーベリーの「アントシアニン」というしきとは、めによいとわれています。							
10	金	ごはん	○	とりにくとなすのあまず ちゅうかスープ	とりにく ぶたにく	なす たまねぎ ピーマン たけのこ もやし とうがん チンゲンサイ にんじん	あぶら でんぷん さとう
「ちさんちしょうのひ」です。わかやましないさんの「こめ・なす・とうがん」をつかっています。							
13	月	ごはん	○	キムチれいめん あげシューマイ デザート	やきぶた シューマイ	はくさいキムチ もやし キャベツ きゅうり とうもろこし	ちゅうかそば ごまあぶら さとう あぶら アセロラゼリー
キムチれいめんは、ちゅうかそばのうえにゆでたやさいとぶたキムチをのせ、スープをかけてたべましょう。							
14	火	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	たまねぎ ピーマン あかピーマン きピーマン なす トマト ズッキーニ キャベツ にんじん とうもろこし たまねぎ パセリ	あぶら オリーブオイル さとう
ラタトゥイユは、みなみフランスちほうのやさいりょうりです。あじフライにかけてもおいしくたべることができます。							
15	水	ごはん	○	にくじゃが おひたし てづくりふりかけ	ぶたにく ちりめんじゃこ しおこんぶ かつおぶし	しょうが たまねぎ にんじん こんにやく いんげん キャベツ こまつな	じゃがいも あぶら さとう さとう ごま さとう
16	木	パン	○	ポークビーンズ ひじきサラダ ヨーグルト	ぶたにく だいず ひじき ヨーグルト	たまねぎ いんげん しめじ とうもろこし きゅうり	じゃがいも あぶら さとう ごま さとう
きょうで1がっきのきゅうしょくもおわり、ながいなつやすみがはじまります。「はやね・はやあき・あさごはん」をこころがけ、せいかつのはたらきをととのえて、たのしいなつやすみをすごしましょう。							

\* 献立に使用する野菜は、天候等により変更する場合があります。

栄養所要量の基準	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 エネルギーの25~30%	食塩相当量 2.5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 μgRE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
今月の平均	649	24.0	26.2	2.5	309	73	2.3	2.6	149	0.68	0.63	29	3.4

