

# 7月 きゅうしょくこんだてひょう



A-1ブロック

和歌山市立貴志南小学校

ぎゅうにゆうは、あかいのたべもの パン・ごはんは、きいろのたべもの

日付	曜日	主食	牛乳	こんだて	おもにからだをつくるものになる (あかいのたべもの)	おもにからだのちようしをとのえるものになる (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	水	ごはん	○	ビビンバ とうがんスープ	ぶたにく ぶたにく	しょうが はくさいキムチ キャベツ こまつな とうがん にんじん チンゲンサイ しめじ	あぶら ごま さとう ごまあぶら	
2	木	げんまい ごはん	○	さばのこうみだれ ひじきまめ みそしる	さば ひじき だいず わかめ あぶらあげ とうふ みそ	しょうが あおねぎ にんじん いんげん たまねぎ にんじん	でんぷん こむぎこ あぶら さとう	
3	金	パン	○	なすのミートスパゲッティ ゴーゴーチップス	ぶたにく とりにく	たまねぎ にんじん なす ピーマン ごぼう ゴーヤ	スパゲッティ あぶら でんぷん こむぎこ あぶら	
<p>「<small>ちさんちしょう ひ こんだて</small>地産地消<small>の</small>日の献立」です。<small>わかやましない しゅうかく</small>にんじん、なす、ピーマンは、和歌山市内で収穫されたものです。</p>								
6	月	パン	○	しろみぎかなフライ ゆでブロッコリー コンソメスープ	しろみぎかなフライ とりにく	ブロッコリー キャベツ たまねぎ にんじん とうもろこし	あぶら さとう	
7	火	ごはん	○	ほしのハンバーグ おひたし たなばたじる/ ソーダゼリー	ハンバーグ かまぼこ	もやし ほうれんそう たまねぎ にんじん えのきたけ オクラ	さとう でんぷん さとう そうめん/ ソーダゼリー	
<p>「<small>たなばた こんだて にほん ねがごと か たんざく おかみ お かざ ささ ねが ふじしゅう</small>七夕の献立」です。日本では、願<small>ねが</small>い事<small>ごと</small>を書いた短冊<small>たんざく</small>や折<small>お</small>り紙<small>かみ</small>で折<small>お</small>った飾<small>かざ</small>りを笹<small>ささ</small>につるし、願<small>ねが</small>いをたくす風習<small>ふうじゅう</small>があります。 <small>たなばた じる あま がわ みた</small>七夕汁<small>たなばた じる</small>には、天<small>あま</small>の川<small>がわ</small>に見立<small>みた</small>てたそうめん<small>そ</small>と、切<small>き</small>り口<small>くち</small>が星<small>ほし</small>のよう<small>み</small>に見えるオクラ<small>い</small>を入<small>い</small>れています。</p>								
8	水	しん しょうが ごはん	○	しんしょうがごはん ひやしうどん ひらてんとやさいのオイスターソースいため	かつおぶし きざみのり ひらてん ぶたにく	しんしょうが にんじん しめじ キャベツ しょうが	さとう うどん ごまあぶら でんぷん	
<p><small>しん ぶく から かお からだ したやく せうしん なつ ひらつかいぶく ころか わかやまし にほん ゆうすう さんち</small>新しょうが<small>しん</small>に含<small>ぶく</small>まれる辛<small>から</small>みや香<small>かお</small>りは、体<small>からだ</small>を温<small>あた</small>め、食<small>したやく</small>欲<small>せうしん</small>を増進<small>なつ</small>させ、夏<small>ひらつかいぶく</small>バテ<small>ころか</small>や疲<small>わかやまし</small>労<small>にほん</small>回復<small>ゆうすう</small>に効果<small>さんち</small>があります。和歌山市<small>し</small>は、日本<small>にほん</small>でも有<small>ゆう</small>数の産地<small>さんち</small>として知られています。</p>								
9	木	ごはん	○	にくじゃが はりはりづけ	ぶたにく	しょうが いとこんにやく たまねぎ にんじん いんげん こまつな きりぼしだいこん にんじん	じゃがいも あぶら さとう さとう	
10	金	らいむぎ パン	○	にくだんごとやさいのスープに はるさめサラダ・とうもろこし	にくだんご ハム	キャベツ たまねぎ にんじん しめじ にんじん きゅうり とうもろこし	はるさめ さとう	
13	月	パン	○	チリドッグ やさいスープ	フランクフルト ベーコン	キャベツ たまねぎ にんじん かぼちゃ ほうれんそう		
14	火	ごはん	○	かつおのごまみそだれ ゆかりあえ すいとんじる	かつお みそ とりにく えだまめとじゃこのげんきボール	しょうが にんにく もやし あかじそ にんじん だいこん ほししいたけ こまつな	でんぷん あぶら ごま さとう すいとん	
15	水	ごはん	○	なつやさいカレー パインサラダ	ぶたにく	たまねぎ かぼちゃ なす ピーマン トマト(かん) キャベツ パインアップル(かん)	じゃがいも あぶら さとう	
<p><small>なつやさい すいぶん ほうふ ぶく</small>夏野菜<small>なつやさい</small>は、ビタミ<small>すいぶん</small>ン<small>ほうふ</small>やカリウ<small>ぶく</small>ム<small>ぶく</small>、水<small>すいぶん</small>分<small>ほうふ</small>が豊<small>ぶく</small>富<small>ぶく</small>に含<small>ぶく</small>まれているもの<small>おお</small>が多く<small>あつ</small>、暑<small>ま</small>さに負<small>からだ</small>けない体<small>からだ</small>づ<small>たす</small>くりを助<small>たす</small>けてくれます。</p>								
16	木	ごはん	○	とりにくのうめずあげ ごまあえ みそしる	とりにく とうふ あぶらあげ みそ	もやし こまつな にんじん たまねぎ だいこん えのきたけ あおねぎ	こむぎこ でんぷん あぶら さとう ごま	
17	金	しゅうぎょうしき 終業式						



※てんこうなど つごう天候等こんだて しょう しょくひん へんこうの都合により、献立(使用食品)を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	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	2.0g未満	mg	mg	mg	mg	μgRAE	mg	mg	mg	g
	650				350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上