

7月 きゅうしょくこんだて表



和歌山市立 宮小学校

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とのえる (みどりのたべもの) | おもにねつやちからの もとになる (きいろのたべもの) |
|---|----|----------|----|--|---------------------------|---|-----------------------------------|
| 1 | 水 | パン | ○ | とりにくのレモンソース たまごスープ | とりにく たまご | レモンかじゅう たまねぎ にんじん パセリ | でんぷん あぶら さとう でんぷん |
| 2 | 木 | ごはん | ○ | ぶたにくとやさいのいためもの きざみうどん | ぶたにく とりにく あぶらあげ やきかまぼこ | つちしょうが にんにく たまねぎ キャベツ にんじん あおねぎ | ごまあぶら さとう うどん |
| 3 | 金 | ごはん | ○ | さばのうめこうみだれ  すましじる | さば あかだしみそ とうふ あぶらあげ | ばいにく あおねぎ たまねぎ えのきたけ こまつな にんじん | でんぷん こむぎこ さとう あぶら |
| <p>さばにかかっている「うめこうみだれ」は、うめほしとみそであじをつけています。さばの臭みが消え食べやすくなっています。また、地産地消の日の献立です。にんじんは、和歌山市で栽培されたものです。</p> | | | | | | | |
| 6 | 月 | シュガーパン | ○ | ポークビーンズ ツナサラダ | ぶたにく だいず ツナ | たまねぎ しめじ いんげん キャベツ きゅうり | じゃがいも さとう さとう |
| 7 | 火 | わかめごはん | ○ | コロツケ たなばたじる  | あぶらあげ | たまねぎ オクラ えのきたけ | コロツケ あぶら そうめん |
| <p>「七タの献立」です。星の形をしたコロツケです。七夕の日は、お星さまが見えるといいですね。</p> | | | | | | | |
| 8 | 水 | パン | ○ | チキンごぼう やさいスープ | とりにく ベーコン | ごぼう とうがん こまつな にんじん とうもろこし | でんぷん さとう あぶら |
| <p>チキンごぼうは、とりにくとごぼうにでんぷんをつけて、油で揚げて、甘辛い味をつけています。</p> | | | | | | | |
| 9 | 木 | げんまいごはん | ○ | なつやさいかレー パインサラダ | ぎゅうにく | たまねぎ かぼちゃ ピーマン なす トマト(みずに) キャベツ きゅうり パイン(かん) | じゃがいも あぶら さとう |
| <p>夏やさいをいっぱい使ったカレーです。やさいをとってもおいしくいただくことができます。 </p> | | | | | | | |
| 10 | 金 | ごはん | ○ | ホイコーロー ちゅうかスープ | ぶたにく あかだしみそ とうふ とりにく | つちしょうが キャベツ こんにやく たまねぎ こまつな にんじん | あぶら ごまあぶら |
| 13 | 月 | パン | ○ | わふうスパゲティ フライドポテト | ベーコン | たまねぎ しめじ エリンギ キャベツ にんにく | スパゲティ オリーブオイル じゃがいも あぶら |
| 14 | 火 | ごはん | ○ | トリニータどんぶり もずくのみそしる | とりにく もずく あぶらあげ みそ | つちしょうが にんにく ニラ にんじん たまねぎ あおねぎ | こむぎこ でんぷん あぶら さとう ごまあぶら |
| <p>トリニータどんぶりは、大分県 名産のとりにくとニラを甘辛く煮たものをごはんのせて食べる料理です。大分県は、とりにくの消費量が全国で一位だそうです。</p> | | | | | | | |
| 15 | 水 | ライむぎパン | ○ | ミートボールシチュー ひじきときりほしだいこんのごまドレッシング | にくだんご(ぶたにく・とりにく) ひじき | たまねぎ にんじん グリンピース きりほしだいこん きゅうり | じゃがいも あぶら ごま さとう ごまあぶら |
| 16 | 木 | ごはん | ○ | くじらのたつたあげ とうがんじる  | くじらにく あぶらあげ みそ | つちしょうが にんにく とうがん にんじん えのきたけ あおねぎ | さとう でんぷん あぶら |
| 17 | 金 | キムチチャーハン | ○ | キムチチャーハン あげぎょうざ チンゲンサイのスープ | ぶたにく ぎょうざ とりにく | にんにく つちしょうが はくさいキムチ チンゲンサイ たまねぎ にんじん | ごま さとう ごまあぶら あぶら |
| 20 | 月 | パン | ○ | てりやきハンバーグ コンソメスープ | ハンバーグ(ぶたにく・とりにく) ぶたにく | しめじ たまねぎ たまねぎ にんじん セロリ | さとう でんぷん じゃがいも |
| 21 | 火 | ごはん | ○ | いかのてんぷら けんちんじる | いか とうふ あぶらあげ | こんにやく ごぼう にんじん あおねぎ | こむぎこ あぶら じゃがいも ごまあぶら |
| 22 | 水 | パン | ○ | やきそば クラッシュゼリー | ぶたにく ちくわ あおのり | たまねぎ キャベツ にんじん みかん(かん) パイン(かん) | ちゅうかめん あぶら あまなつゼリー |
| 27 | 月 | 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(ぶたにく・とりにく) だいず | キャベツ にんじん たまねぎ エリンギ | でんぷん あぶら さとう |
| 28 | 火 | ごはん | ○ | ぶたにくとごぼうのいためもの そうめんじる | ぶたにく ちくわ あぶらあげ | つちしょうが にんじん いんげん こんにやく ごぼう たまねぎ えのきたけ あおねぎ | あぶら さとう そうめん |
| 29 | 水 | パン | ○ | ホットドック かぼちゃスープ  | フランクフルト(ぶたにく) とりにく | かぼちゃ しめじ にんじん たまねぎ セロリ | さとう |
| 30 | 木 | ごはん | ○ | ちくわのいそべあげ ぶたじる | ちくわ あおのり ぶたにく あぶらあげ | にんじん ごぼう たまねぎ あおねぎ | こむぎこ あぶら |
| 31 | 金 | ごはん | ○ | ビビンバ ちゅうかスープ | ぶたにく ぶたにく | にんにく つちしょうが はくさいキムチ キャベツ こまつな たまねぎ にんじん チンゲンサイ | ごま さとう ごまあぶら |

| 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 | 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 | 20 | 5.0以上 |

* 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。

こうざ ふりかえび がつ じゅういちにち か
口座振替日は、8月 11日 (火)です。

* ハンカチ、マスク袋、はしは、毎日持ってきましょう。



うらは、EAT通信です。⇒