



きゅうしょくこんだて表



和歌山市立宮小学校



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	木	ごはん	○	トリニータどんぶり	とりにく	しょうが にんにく ニラ たまねぎ	こむぎこ ごまあぶら さとう
				みそしる	あぶらあげ みそ	だいこん にんじん えのきたけ おあねぎ	
「 なつ の き 夏を乗り切るスタミナ こんだて 献立」です。トリニータどんぶりとは、 おおい た めいさん とりにく 大分 名産の鶏肉とニラを甘辛く煮てごはんのにのせて食べる料理です。							
2	金	ごはん	○	ハヤシライス	ぶたにく	たまねぎ にんじん	あぶら
				とうがんサラダ	わかめ	とうがん	さとう
「 ちさんちしょう ひ 地産地消の日」です。ハヤシライスのにんじんと冬瓜 とうがん サラダの冬瓜は、 わかやま し 和歌山市で栽培されました。							
5	月	パン	○	しおやきそば	ぶたにく ちくわ	たまねぎ にんじん キャベツ ニラ にんにく	ちゅうかめん ごまあぶら
				ゴーヤ&ポテトチップス		ゴーヤ	じゃがいも こむぎこ あぶら
6	火	ごはん	○	ぶたどん	ぶたにく	しょうが たまねぎ にんじん こんにゃく おおねぎ	あぶら さとう
				みそしる	あぶらあげ みそ	だいこん にんじん えのきたけ おあねぎ	
7	水	パン	○	ほしのコロッケ			ほしのコロッケ あぶら さとう
				たなばたスープ	とりにく	たまねぎ にんじん オクラ とうもろこし	そうめん
「 たなばた ひ 七夕の日」の献立です。七夕スープのそうめんを天の川に、オクラを星に見立てました。読み聞かせがありますので、お楽しみに！ 							
8	木	げんまいごはん	○	ビビンバ	ぶたにく	しょうが はくさいキムチ キャベツ こまつな	あぶら ごま さとう ごまあぶら
				ちゅうかスープ	ぶたにく	たまねぎ チンゲンサイ きくらげ にんじん	はるさめ ごまあぶら
9	金	ごはん	○	しろみぎかなのうめこうみだれ	しろみぎかな みそ	ばいにく おおねぎ	でんぷん あぶら さとう
				すましじる	あぶらあげ とうふ	とうがん えのきたけ にんじん おおねぎ	
12	月	パン	○	とりにくのうめずあげ	とりにく		でんぷん あぶら
				コーンポタージュスープ	ベーコン きゅうにゅう	たまねぎ にんじん パセリ とうもろこし	じゃがいも
13	火	わかめごはん	○	ひやしうどん			うどん
				とりにくとキャベツのいためもの	とりにく みそ	しょうが にんじん キャベツ こんにゃく	はるさめ あぶら
14	水	ライムギパン	○	ハンバーグのトマトソース	ハンバーグ		さとう でんぷん
				オニオンスープ	ベーコン	たまねぎ にんじん いんげん	マカロニ
15	木	ごはん	○	とりそぼろどんぶり	とりにく	しょうが にんじん いんげん	さとう あぶら
				みそしる	あぶらあげ みそ	とうがん しめじ こまつな	ふ
16	金	ごはん	○	チキンカレー	とりにく	たまねぎ にんじん かぼちゃ	じゃがいも あぶら
				やさいサラダ		キャベツ きゅうり とうもろこし	さとう あぶら
19	月	パン	○	ミートサンドパン	ぶたにく きゅうにく	たまねぎ	オリーブオイル パンこ さとう
				やさいスープ	ベーコン	キャベツ たまねぎ にんじん	
				デザート（セレクト）			ももゼリー、アセロラゼリー、カスタードプリン
1学期、最後の給食です。デザートは、なにをえらびましたか？ 読み聞かせがありますので、お楽しみに！							

*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。

口座振替日は7月12日（月）です。

*おはし、ハンカチは、毎日洗って、もってきましょう。



裏面は、EAT通信です。見てね！

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	脂肪 エネルギー の	食塩相当量	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	13~20%	20~30%	2.0g未満	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上