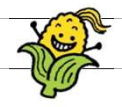
月 きゅうしょくこんだて表

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もとになる（あかいろのたべもの）	おもにからだのちょうしをととのえるもとになる（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	月	パン	○	バインミー	ぶたにく	つちしょうが　にんにく　レモンかじゅう　もやし　にんじん　きゅうり	さとう　あぶら
				かぼちゃのスープ	ベーコン　ぎゅうにゅう	たまねぎ　かぼちゃ　とうもろこし	
				暑い日こそ、好き嫌いせずにしっかり食べて、健康に過ごしましょう。			
2	火	ごはん	○	かつおのこうみあげ	かつお	つちしょうが　にんにく	でんぷん　あぶら　さとう
				こんぶあえ	しおこんぶ	キャベツ　にんじん	
				みそしる	とりにく　こうやどうふ　わかめ　みそ	たまねぎ　あおねぎ	
3	水	パン	○	ポークビーンズ	ぶたにく　だいず	たまねぎ　しめじ　いんげん	じゃがいも　さとう
				ゴーゴーチップス		ゴーヤ　ごぼう	こむぎこ　でんぷん　あぶら　さとう
4	木	ごはん	○	そぼろどんぶり	とりにく　たまご	つちしょうが　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	たまねぎ　だいこん　あおねぎ	おつゆふ
5	金	げんまいごはん	○	ほしのコロッケ			ほしのコロッケ　あぶら
				やさいソテー	ハム	たまねぎ　にんじん	あぶら
				たなばたじる	あぶらあげ	たまねぎ　にんじん　ほししいたけ　オクラ　とうがん	そうめん
				七夕のこんだてで、絵本給食です。みなさんに七夕の言い伝えを読み聞かせします。お楽しみに！			
8	月	パン	○	とうふカレー	ぶたにく　とうふ	つちしょうが　にんにく　にんじん　たまねぎ	あぶら
				フルーツポンチ	かんてん（かん）	みかん（かん）　パイン（かん）　おうとう（かん）	シャインマスカットゼリー
9	火	ごはん	○	わかやまけんさんまぐろのメンチカツ	まぐろのメンチカツ		あぶら
				ひじきのにもの	ぶたにく　ひじき	こんにゃく　にんじん　いんげん	あぶら　さとう
				みそしる	あぶらあげ　みそ	たまねぎ　こまつな　もやし	
10	水	ライむぎパン	○	なつやさいスパゲティ	ベーコン	なす　トマト（かん）　ピーマン　たまねぎ　にんにく	スパゲティ　オリーブオイル　さとう
				たまごスープ	たまご　とうふ	たまねぎ　にんじん　しめじ	
11	木	ごはん	○	にくじゃが	ぶたにく	こんにゃく　たまねぎ　にんじん　いんげん	じゃがいも　あぶら　さとう
				すのもの	わかめ　ひらてん	きゅうり	さとう
12	金	ウキウキピラフ	○	ウキウキピラフ	ベーコン	にんじん　たまねぎ　とうもろこし　グリンピース	（ごはん）
				フランクフルト・ポテトスパイシー	フランクフルト		じゃがいも　あぶら
				しりとりスープ	なると	こまつな　とうもろこし　しめじ	じゃがいも
				ぶどうゼリーかプリン（セレクト）			ぶどうゼリーかプリン
				1学期最後の絵本給食で、しりとりのこんだてが登場です。こんだてにもひみつがかくされているので、よく見てみてね！			
15	月	海の日					
16	火	ごはん	○	ハヤシライス	ぶたにく	たまねぎ　にんじん　マッシュルーム	あぶら
				ごまドレッシング	ツナ	キャベツ　こまつな	さとう　ごま
17	水	パン	○	とりにくのうめずあげ	とりにく		でんぷん　あぶら
				コーンソテー		とうもろこし　ピーマン	あぶら
				コンソメスープ	ぶたにく	たまねぎ　にんじん　いんげん	じゃがいも
18	木	わかめごはん	○	わかめごはん	わかめ		（ごはん）
				サラダうどん	ハム	きゅうり　とうもろこし	うどん
				ぶたにくのあまからいため	ぶたにく	つちしょうが　たまねぎ　もやし　にんじん　ピーマン	さとう　あぶら
19	金	終業式					

＊天候等の都合により、献立（使用食品）を変更することがあります。

＊おはし、マスクは、毎日洗って持ってきましょう。

裏はEAT通信です。⇒

学校給食摂取基準	エネルギー kcal	たんぱく質	脂肪	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	エネルギーの13%～20%以下	エネルギーの20～30%以下	2.0g未満	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上