

# 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、あかいろうのたべもの 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 (あかいろうのたべもの)	おもにからだのちようしをと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	火	ごはん	○	わかやまけんさんまぐろカツ	まぐろカツ (わかやまけんさん)		あぶら
				ひじきのいためもの	ぶたにく ひじき	こんにやく いんげん にんじん	さとう あぶら
				みそしる	あぶらあげ みそ	たまねぎ こまつな もやし	
<p>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。</p>							
2	水	パン	○	クリームシチュー	とりにく ぎゅうにゅう	にんじん しめじ たまねぎ	じゃがいも あぶら
				ごぼうサラダ	ツナ	ごぼう にんじん きゅうり	さとう
3	木	げんまい ごはん	○	ヤンニョムチキン	とりにく	にんにく	さとう あぶら ごま てんぷん こむぎこ
				ナムル	わかめ	もやし	さとう ごまあぶら
				チンゲンサイのスープ	とうふ	チンゲンサイ にんじん たまねぎ えのきたけ	
<p>ヤンニョムチキンとは、韓国式のフライドチキンのようなものです。にんにくやコチュジャンを使った旨辛な味付けが食欲をそそります。</p>							
4	金	しんしょうが ごはん	○	しんしょうがごはん	かつおぶし	しんしょうが	(ごはん) さとう
				ぶたにくのなつやさいいため	ぶたにく	たまねぎ にんじん キャベツ ピーマン なす	あぶら さとう
				きゅうりとちくわのうめあえ	ちくわ	きゅうり だいこん ばいにく	さとう ごま
<p>地産地消の日の献立です。しんしょうが、にんじん、ピーマン、なす、きゅうりは、和歌山市で栽培されたものです。</p>							
7	月	パン	○	ほしのコロッケ			ほしのコロッケ あぶら
				カレーソテー	ベーコン	キャベツ とうもろこし	あぶら
				たなばたスープ	ぶたにく	たまねぎ にんじん こまつな えのきたけ オクラ	はるさめ
<p>今日は七夕で絵本給食です。ひこぼしとおひめが一年に一度、会えるという「星のものがたり」が伝えられています。どんな絵本かな？お楽しみに。</p>							
8	火	ごはん	○	そばろどんぶり	とりにく たまご	しょうが にんじん いんげん	あぶら さとう
				みそしる	あぶらあげ とうふ みそ	たまねぎ しめじ あおねぎ	ふ
9	水	ライむぎ パン	○	なつやさいスパゲッティ	ベーコン とりにく	なす トマト(かん) ピーマン たまねぎ にんにく にんじん	スパゲッティ オリーブオイル さとう
				ゴーゴーチップス		ごぼう ゴーヤ	てんぷん こむぎこ あぶら
10	木	ごはん	○	にくじゃが	ぶたにく	いとこんにやく 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	きゅうり きりぼしだいこん にんじん	さとう
11	金	ごはん	○	しろみざかなのうめこみだれ	ホキ	ばいにく あおねぎ	てんぷん あぶら さとう
				おかかあえ	かつおぶし	もやし キャベツ	さとう
				すましじる	とうふ	たまねぎ えのきたけ こまつな にんじん	
14	月	パン	○	ウインナー&ポテトスパイシー	ウインナー		じゃがいも あぶら
				しりとりスープ	②なると	①こまつな ③とうもろこし ④しめじ	⑤じゃがいも
				プリンorぶどうゼリー			プリン ぶどうゼリー
<p>しりど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！デザートはセレクトです。</p>							
15	火	わかめ ごはん	○	わかめごはん	わかめ		(ごはん)
				ひやしうどん	のり		うどん
				ぶたニラいため	ぶたにく	たまねぎ たけのこ にんじん もやし ニラ	さとう ごまあぶら
16	水	パン	○	とりにくのうめずあげ	とりにく		てんぷん あぶら
				ミニトマト		ミニトマト	
				オニオンスープ	ベーコン	たまねぎ にんじん パセリ	
<p>今日のトマトは、中居農園さんが大切に育てているトマトです。栄養たっぷりてみなさんの体にとってもよい野菜です。</p>							
17	木	ごはん	○	ハヤシライス	ぶたにく	たまねぎ にんじん トマト(かん)	あぶら
				フルーツサラダ		みかん(かん) パインアップル(かん) きゅうり キャベツ	さとう
18	金			しゅうぎょうしき			

\*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、はんかちは、毎日洗って持ってきましょう。

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	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
	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	mg 350	mg 50	mg 3.0	mg 2.0	μgRAE 200	mg 0.40	mg 0.40	mg 25	g 4.5以上