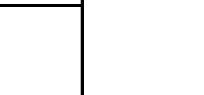
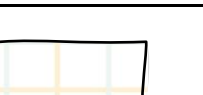
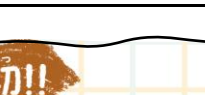
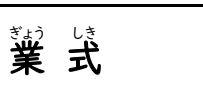


7月 きゅうしょくこんだてひょう



和歌山市立宮小学校

ぎゅうにゅうは、あかいろのたべもの 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	すい水	パン	○	なつやさいのミートスパゲッティ	ぶたにく とりにく	たまねぎ にんじん なす ピーマン トマト(かん)	スパゲッティ あぶら
				ゴーゴーチップス		ごぼう ゴーヤ	でんぶん こむぎこ あぶら
2	もく木	げんまいごはん	○	かつおのこうみだれ	かつお	しょうが にんにく あおねぎ	でんぶん こむぎこ あぶら さとう
				ゆかりあえ		もやし キャベツ あかじそ	
				みそしる	わかめ あぶらあげ どうふ みそ	たまねぎ にんじん	
3	きん金	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	ごま さとう ごまあぶら
				とうがんスープ	とりにく	とうがん にんじん チンゲンサイ しめじ	
				「 ちさんちしょう ひ こんだて 地産地消 の 日の献立」です。とうがん、にんじんは、 わかやましな い しゅうかく 和歌山市内 で 収穫されたものです。			 
6	げつ月	パン	○	わかやまけんさんまぐろカツ	まぐろ		こむぎこ パンこ あぶら さとう
				ゆでやさい		キャベツ にんじん	
				ABCスープ	とりにく	たまねぎ にんじん とうもろこし	マカロニ
7	か火	わかめごはん	○	ねがいをこめたほしのハンバーグ	とりにく ぶたにく	たまねぎ	さとう でんぶん
				おひたし		もやし ほうれんそう	さとう
				たなばたじる	ぶたにく	たまねぎ にんじん えのきたけ オクラ	そうめん
				きょう えほんきゅうしよく たなばた ねが こと か たんざく お がみ お かざ ささ 今日は絵本給食で七夕です。願い事を書いた短冊や折り紙で折った飾りを笹につるし、願いをたくす風習があります。 たなばた じる あま がわ みた 七夕汁には、天の川に見立てたそうめんと、切り口が星のように見えるオクラを入れています。お楽しみに！			
8	すい水	らいむぎパン	○	にくだんごやさいのスープに	ぶたにく とりにく	キャベツ たまねぎ にんじん しめじ	
				はるさめサラダ	ハム	にんじん きゅうり	はるさめ さとう
				いちごジャム			いちごジャム
9	もく木	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
				はりはりづけ		こまつな きりぼしだいこん にんじん もやし	さとう
10	きん金	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	さとう
				ひやしうどん			うどん
				ひらてんとやさいのいためもの	ひらてん ぶたにく	にんじん しめじ キャベツ しょうが	ごまあぶら でんぶん
				しん ふく から かお からだ あた しょうよく ぞうしん なつ ひろうかいふく こうか わかやまし にほん ゆうめい さんち し 新しょうがに含まれる辛みや香りは、体を温め、食欲を増進させ、夏バテや疲労回復に効果があります。和歌山市は、日本でも有名な産地として知られています。			
13	げつ月	パン	○	とりにくのうめずあげ	とりにく		こむぎこ でんぶん あぶら
				ちゅうかサラダ		もやし こまつな にんじん	さとう ごま
				やさいスープ	とうふ	たまねぎ だいこん チンゲンサイ にんじん	ごまあぶら
14	か火	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	さとう あぶら
				みそしる	あぶらあげ みそ	だいこん にんじん えのきたけ あおねぎ	ふ
15	すい水	パン	○	チリドッグ	フランクフルト	キャベツ	
				やさいスープ	とりにく	たまねぎ にんじん ほうれんそう	じゃがいも
				セルフドッグです。自分でパンにキャベツとウインナーをはさんで食べましょう。			
16	もく木	ごはん	のみものセレクト	なつやさいのキーマカレー	ぶたにく だいず	たまねぎ かぼちゃ なす ピーマン トマト(かん)	じゃがいも あぶら
				パインサラダ		キャベツ パインアップル(かん)	さとう
				もりのなかまのおすすめジュース			ヤクルト(ジョア ジュース)
				がらす さいじん えほんきゅうしよく えほん たの 1学期最後の絵本給食です。どんな絵本かなあ？ お楽しみに！			
17	きん金	 しゅう ぎょう しき 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、はんかちは、毎日洗って持てきましょう。

※夏休み中も、早ね・早おきして、3食きちんとバランスの良い食事をして 元気にすごしてね！

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 650	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	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