



きゅうしょくこんだて表



A-3

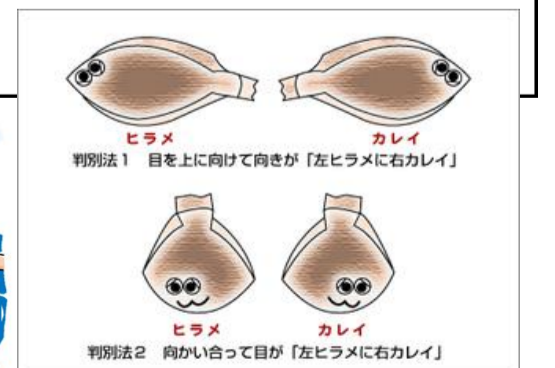
和歌山市立西脇小学校

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)	おもにからだのちようしをととのえる (みどりのたべもの)	おもになつやちからの もとなる (きいろのたべもの)	
1	火	ごはん	○	ホイコーロ ちゅうかふうすのもの ゴーヤチップ・みかんジュース <small>ゴーヤは「にがうり」ともよばれています。その苦いのは体によく、食欲を増進する効果や、気持ちをシャキッとさせる効果もあるといわれています。</small>	ぶたにく あかだしみそ	つちしょうが たけのこ ピーマン キャベツ にんじん たまねぎ きゅうり もやし ゴーヤ みかんジュース	ごまあぶら さとう はるさめ さとう ごまあぶら あぶら	
2	水	パン	○	イカリングフライ コーンサラダ ごぼうスープ 	イカリングフライ ベーコン きゅうにゅう <small>イカに含まれるタンパク質(タウリン)は、吸収がよく体の疲れに効果があります。</small>	とうもろこし キャベツ にんじん ごぼう たまねぎ パセリ	あぶら ごま さとう	
3	木	ごはん	○	カレイのからあげ ゆかりあえ ちゃんこに 	カレイのからあげ とりにく <small>カレイは、白身で肉質が柔らかいため、消化もよく食べやすい魚です。海の中では、エビや海藻などを食べて育っています。</small>	キャベツ ゆかりこ こんにやく にんじん ごぼう ニラ はくさい しめじ だいこん	あぶら	
4	金	パン	○	にくだんごとやさいのトマトソースに のりポテト チーズ <small>「地産地消の日」です。「とうがん」は、和歌山市内産です。</small>	とりにくだんご あおのり チーズ	とうがん キャベツ たまねぎ しめじ いんげん トマトダイス	マカロニ さとう じゃがいも	
7	月	ごはん	○	コロッケ ひじき豆 たなばたじる デザート 	ほしがたコロッケ とりにく ひじき だいず あぶらあげ <small>夏が旬の「オクラ」は、黄色い大きな花が咲きます。花が受粉されてオクラの実がなります。</small>	いんげん にんじん たまねぎ オクラ 	あぶら さとう あぶら そうめん ゼリー 	
8	火	ごはん	○	チキンライス やさいサラダ みそスープ 	とりにく ベーコン みそ <small>夏の代表的な野菜「トマト」には、血液の流れを良くしたり、脂肪の消化を助ける働きがあります。肉料理といっしょに食べるといいですね。</small>	たまねぎ いんげん トマト キャベツ きゅうり パイナップル(缶) ほうれんそう にんじん	さとう あぶら じゃがいも	
9	水	パン	○	とりにくのレモンソース グリーンサラダ キャロットスープ	とりにく ぎゅうにゅう	レモンかじゅう キャベツ きゅうり うらごしにんじん パセリ	でんぶん あぶら さとう ごま さとう しろはなめうらごし クルトン	
10	木	ごはん	○	なつやさいかきあげ すましじる	ちくわ わかめ かまぼこ とうふ <small>「かき揚げ」は、いろいろな食材を使って作る天ぷらです。いろいろな食べ物を好き嫌いしないでバランスよく食べてください。</small>	えだまめ かぼちゃ たまねぎ にんじん えのきたけ あおねぎ	てんぷらこ でんぶん あぶら さとう	
11	金	ライ麦パン	○	ハンバーグのトマトソース なつやさいサラダ じゃがいものスープ <small>給食には、たくさんの「旬」の野菜が使われています。それぞれの野菜の味や料理に興味をもっていただきましょう。</small>	ハンバーグ	トマトダイス フルーンペースト たまねぎ マッシュルーム とうもろこし アスパラガス キャベツ いんげん にんじん セロリー	さとう あぶら でんぶん フレンチドレッシング じゃがいも	
14	月	ごはん	○	しろみさかなのからあげ にんじんとはるさめのマーボー もずくスープ <small>「もずく」は、沖縄県のきれいな海でとれる海藻です。「もずく」には、食物繊維が多く、その食物繊維は熱に溶けるため、スープや味噌汁に入れると効果的です。</small>	しろみさかな ぶたにく もずく ぶたにく	にんじん あおねぎ しょうが にんにく とうがん ほししいたけ チンゲンサイ たけのこ	でんぶん こむぎこ からあげこ あぶら はるさめ さとう ごまあぶら	
15	火	ごはん	○	しょうがライス ひやしうどん ごもくきんぴら 	かつおぶし きざみのり ぶたにく ひじき <small>生姜には、体を温める効果や、疲労回復、夏バテ予防の効果があります。今日は、新生姜を使って「生姜ご飯」にしています。かつお節の旨味が生姜の辛みと調和し食べやすくなっています。</small>	しんしょうが こんにやく ごぼう にんじん いんげん	さとう うどん あぶら さとう	
16	水	パン	○	エビのチリソース ナムル ちゅうかスープ	エビフリッター ひじき ぶたにく <small>「ナムル」は、韓国の家庭料理です。もやしと他の野菜を和えてごま油の入った調味料で味をつけています。</small>	チンゲンサイ もやし たまねぎ にんじん えのきたけ ほししいたけ ほうれんそう	あぶら さとう ごまあぶら さとう	
17	木	ごはん	○	まめまめドライカレー やさいスープ デザート <small>ひよこ豆は、「ナッツ」のような食感と香りがあります。ミネラルが豊富で、骨や歯・血液をつくるもとになります。丈夫な体づくりに欠かせない栄養素です。</small>	ぎゅうにく ぶたにく	にんじん たまねぎ グリンピース とうもろこし トマトダイス しめじ キャベツ セロリー アセロラゼリー	ひよこまめ あぶら じゃがいも	
18	金	しゅうぎょうしき						

※都合により、献立(使用食品)を変更する場合があります。また、野菜類は天候により変更することもあります。

*4日(金)は「地産地消の日のごんたて」、7日(月)は「七夕のごんたて」です。



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	g	エネルギーの25%~30%以下		mg	mg	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	
640	24.0	24.0		2.5g以下	350	80	3.0	2.8	170	0.40	0.40	20	5.0
今月の平均	647	24.3	26.6	2.5g	352	78	1.9	2.6	187	0.71	0.59	33	3.8