

7月きゅうしょくこんだて表



A-3ブロック

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 (あかいろのたべもの)	おもにからだのちょうしをととのえる (みどりいろのたべもの)	おもにからだのねつやちからの もとになる(きいろのたべもの)
1	金	パン	○	エビチリソース	エビフリッター		あぶら さとう
				ナムル		もやし	ごまあぶら さとう
				ちゅうかスープ	ぶたにく	チンゲンさい たけのこ しめじ たまねぎ	
4	月	ごはん	○	かきあげ	ちくわ	にんじん たまねぎ オクラ	じゃがいも こむぎこ あぶら さとう
				もずくじる	あぶらあげ とうふ もずく	えのきたけ しめじ あおねぎ	
<p>もずくのネバネバは、おなかのなかをきれいにするしょくもつせんいという栄養があります。</p>							
5	火	ごはん	○	しろみざかなのレモンソース	ホキ	レモンじる	あぶら こむぎこ でんぷん さとう
				こんぶあえ	しおこんぶ	キャベツ	
				みそじる	やきかまぼこ こうやどうふ わかめ みそ	たまねぎ にんじん あおねぎ	
6	水	パン	○	ホットドッグ	フランクフルト		さとう
				カレーソテー		キャベツ	
				かぼちゃのスープ	とりにく きゅうにゅう	たまねぎ かぼちゃ とうもろこし いんげん	
<p>フランクフルトとカレーキャベツはパンにはさんで食べましょう。</p>							
7	木	げんまいごはん	○	はんぺんチーズフライ	チーズはんぺんフライ		あぶら
				すじょうゆあえ		こまつな えのきたけ にんじん	さとう
				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 あおねぎ	そうめん
<p>たなばた こんだて あま がわ よる ほし 七夕の献立です。そうめんは天の川をあらわしています。夜にはきれいな星がみえるといいですね。</p>							
8	金	パン	○	チリコンカン	ぶたにく だいず	なす たまねぎ きピーマン ししとう とうがん トマト	あぶら
				ゴーヤチップス		ゴーヤ	こむぎこ でんぷん あぶら さとう
<p>ちさんちしょう ひ こんだて わかやまし しゅうかく やさい 地産地消の日の献立です。なす・とうがん・ししとうは和歌山市で収穫された野菜です。</p>							
11	月	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
				ぶたにくとニラのいためもの	ぶたにく	ニラ たまねぎ たけのこ にんじん	さとう あぶら
12	火	ごはん	○	ほねくのいそべあげ	ほねく あおのり		こむぎこ でんぷん あぶら
				ごもくきんぴら	ぶたにく あぶらあげ	こんにやく ごぼう にんじん いんげん	あぶら さとう
				すましじる	かまぼこ とうふ	えのきたけ たまねぎ あおねぎ	
13	水	パン	○	なつやさいспаゲティ	ソーセージ	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
				ハリハリサラダ		きりぼしだいこん きゅうり	さとう しろいりごま
<p>ハリハリサラダは食べると切り干し大根がハリハリと音がすることからきています。</p>							
14	木	ごはん	○	にくじゃが	ぶたにく	つちしょうが 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	さとう
15	金	らいもぎパン	○	にくだんごのトマトスープに	にくだんご	キャベツ エリンギ たまねぎ トマト(かん)	あぶら でんぷん さとう
				ミックスポテト	ベーコン	たまねぎ にんじん いんげん とうもろこし	あぶら じゃがいも
18	月	うみ ひ 海 の 日					
19	火	ごはん	○	とりにくのうめずあげ	とりにく	うめず	こむぎこ でんぷん あぶら
				ひじきとこんにやくのいためもの	ひじき	こんにやく いんげん にんじん	さとう あぶら
				みそじる	あぶらあげ みそ	たまねぎ こまつな もやし	
<p>きょう がつき さいご きゅうしょく たの なつやす す 今日で1学期最後の給食です。楽しい夏休みを過ごしてください。2学期の給食は8月26日から始まります。</p>							
20	水	しゅう ぎょう しま 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。
* 7日(木)は、「七夕の献立」、8日(金)は「地産地消の日の献立」です。



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		エネルギーの 20~30%以下	2.0g未満	mg	mg	mg	mg	μgRAE	mg	mg	mg	g
	650	エネルギーの 13%~20%以下			350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上