

7月きゅうしょくこんだて表



きゅうにゅうは、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)	おもにからだのちょうしをととのえる (みどりのたべもの)	おもにねつやちからの もとになる (きいろのたべもの)
3	月	ゆかり ごはん	○	ゆかりごはん		あかしそ	(ごはん)
				サラダうどん		きゅうり とうもろこし	うどん
				ひらてんとこまつなのいためもの	ひらてん	こまつな にんじん もやし	さとう あぶら
				イカの天ぷら	いかのてんぷら		あぶら
4	火	ごはん	○	サケのなんばんづけ	サケ	たまねぎ にんじん あおねぎ	こむぎこ でんぷん あぶら さとう
				ごもくまめ	ちくわ だいず こんぶ	にんじん こんにやく ごぼう	さとう
				みそしる	とうふ あぶらあげ わかめ みそ	しめじ	
5	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	あぶら じゃがいも さとう
				ごぼうサラダ		ごぼう とうもろこし きゅうり	さとう ごま
6	木	げんまい ごはん	○	ビビンバ	ぶたにく	にんにく しょうが はくさいキムチ キャベツ こまつな	あぶら ごま さとう ごまあぶら
				わかめスープ	かまぼこ とうふ わかめ	にんじん えのきたけ	
7	金	パン	○	ほしのコロッケ			ほしのコロッケ あぶら
				グリーンサラダ		キャベツ きゅうり	さとう ごま
				たなばたスープ	ぶたにく	たまねぎ にんじん オクラ とうもろこし	はるさめ ごまあぶら
				デザート			たなばたゼリー
<p>「七夕の献立」です。はるさめは天の川を、オクラは☆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>							
10	月	ごはん	○	ハンバーグのわふうおろしソース	ハンバーグ	だいこん あおねぎ しょうが	でんぷん
				ポイルキャベツ		キャベツ	
				みそしる	あつあげ わかめ みそ	たまねぎ にんじん えのきたけ	
11	火	ごはん	○	なつやさいカレー	ぶたにく	しょうが なす たまねぎ ピーマン とうもろこし トマト	じゃがいも あぶら
				ツナサラダ	ツナ	キャベツ きゅうり にんじん	さとう ごまあぶら ごま
<p>夏野菜をたっぷり使ったカレーです。色んな野菜の味がカレーをまろやかにしてくれます。</p>							
12	水	パン	○	にくだんごとキャベツのもの	にくだんご	たまねぎ キャベツ にんじん しめじ	
				やさいチップス		にんじん ゴーヤ	じゃがいも でんぷん こむぎこ あぶら
13	木	ごはん	○	ちくぜんに	とりにく ちくわ	しょうが ごぼう にんじん いんげん こんにやく	じゃがいも あぶら さとう
				ひじきサラダ	ひじき	こまつな もやし	さとう
				うめぼし		うめぼし	
14	金	ライむぎ パン	○	しろみさかなフライ	しろみさかなフライ		あぶら
				ラトウイユ	ベーコン	たまねぎ ピーマン なす ズッキーニ トマト	オリーブオイル さとう
				とうがんスープ	ぶたにく	とうがん たまねぎ いんげん にんじん	
<p>「地産地消の日の献立」です。ピーマン、冬瓜、にんじんは和歌山市で収穫された野菜です。</p>							
17	月			海の日			
18	火	ごはん	○	ぶたにくのしょうがやき	ぶたにく	しょうが たまねぎ にんじん ピーマン エリンギ	あぶら さとう でんぷん
				みそけんちんじる	とうふ あぶらあげ みそ	こんにやく ごぼう あおねぎ	さといも
19	水	パン	○	ヤンニョムチキン	とりにく	にんにく	でんぷん こむぎこ あぶら さとう ごま
				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	チンゲンサイ たまねぎ にんじん ほししいたけ	
<p>1学期最後の給食です。楽しい夏休みをすごしてくださいね。2学期の給食は8月28日から始まります。</p>							
20	木			終業式			

7日(金)は「七夕の献立」、14日(金)は「地産地消の日」の献立です

* 献立に使用する野菜は、天候等により変更する場合があります。

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 13~20%	エネルギーの 20~30%	2g未満	mg	mg	mg	mg	μgRAE	mg	mg	mg	g
	650				350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上