

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となる (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ものとなる (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	○	おやこに うめこんぶサラダ	こうや豆腐 とりにく たまご しおこんぶ かつおぶし	にんじん たまねぎ グリンピース きりぼしだいこん きゅうり ばいにく	さとう ごま さとう
2	水	パン	○	とりにくのレモンソース ポイルキャベツ ミネストローネ	とりにく ベーコン	レモンかじゅう キャベツ たまねぎ にんじん いんげん トマト(かん)	でんぷん あぶら さとう じゃがいも マカロニ しろいんげんまめ オリーブオイル
3	木	げんまい ごはん	○	あじのなんばんづけ ぶたじる	あじ ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	にんじん たまねぎ もやし こんにやく ごぼう しめじ あおねぎ	こむぎこ でんぷん あぶら さとう
4	金	パン	○	わふううめスパゲッティ パインサラダ	ぶたにく ツナ	たまねぎ エリンギ にんじん にんにく パセリ ばいにく キャベツ きゅうり パインアップル(かん)	スパゲッティ オリーブオイル さとう
7	月	ごはん	○	ほしのコロッケ ひじきとえだまめのサラダ たなばたじる	ひじき あぶらあげ	えだまめ とうもろこし こまつな にんじん たまねぎ ほししいたけ オクラ	ほしのコロッケ あぶら さとう ごま そうめん
 <p>今日は、「七夕の献立」です。たなばたじるには、天の川をイメージしたそうめんと星にみたてたオクラがはいっています。</p>							
8	火	ごはん	○	ビビンバ しゅうまい ちゅうかスープ	ぶたにく しゅうまい ぶたにく	しょうが はくさいキムチ キャベツ にんじん こまつな ちんげんさい たまねぎ もやし ほししいたけ	ごま さとう ごまあぶら あぶら
9	水	パン	○	チリドッグ やさしいソテー パンブキンポタージュ	フランクフルト ベーコン とうにゅう	キャベツ ピーマン かぼちゃ たまねぎ パセリ	さとう あぶら 
10	木	ごはん	○	にくじゃが とうがんのすのもの てづくりふりかけ	ぶたにく わかめ ちりめんじゃこ しおこんぶ かつおぶし	しょうが たまねぎ にんじん にとこんにやく いんげん とうがん	じゃがいも あぶら さとう さとう ごま さとう
<p>冬瓜は、夏が旬の野菜です。熱くなった体をひやしてくれる効果があります。</p>							
11	金	ライ麦 パン	○	しろみざかなフライ ラタトゥイユ マカロニスープ	しろみざかなフライ ベーコン ぶたにく	たまねぎ パプリカ なす ズッキーニ トマト(かん) キャベツ にんじん とうもろこし	あぶら オリーブオイル さとう マカロニ
<p>地産地消の日の献立です。なすとにんじんは、和歌山市で収穫された野菜です。</p>							
14	月	ごはん	○	なつやさいかレー キャベツとわかめのサラダ	ぶたにく わかめ 	しょうが たまねぎ にんじん なす ピーマン トマト(かん) キャベツ とうもろこし	じゃがいも あぶら さとう あぶら
15	火	ごはん	○	サラダうどん ぶたキムチいため	ぶたにく	きゅうり とうもろこし しょうが にんじん たまねぎ には はくさいキムチ	うどん あぶら ごまあぶら さとう
16	水	パン	○	にくだんごとキャベツのスープに やさしいチップス	にくだんご	キャベツ たまねぎ とうもろこし しめじ にんじん ゴーヤ	はるさめ さとう じゃがいも でんぷん こむぎこ あぶら
17	木	ごはん	○	ちくわのいそべあげ ひじきに みそしる	ちくわ あおのり ひじき とりにく とうふ あぶらあげ わかめ みそ	にんじん いんげん もやし あおねぎ	こむぎこ あぶら さとう
<p>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日からはじまります。</p>							
18	金						終業式

* 天候などの都合により、献立(使用食品)を変更することがあります。
* 7日(月)は、「七夕の献立」、11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 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%	エネルギーの 20~30%	2g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