

7月きゅうしょくこんだて表



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)	おもにねつやちからの もとになる (きいろのたべもの)
1	水	ごはん	○	とりにくのうめずあげ きりほしだいこんのもの みそしる	とりにく あぶらあげ とうふ、わかめ、みそ	きりほしだいこん にんじん こんにやく グリンピース チンゲンサイ しめじ	でんぷん あぶら さとう あぶら
7がつになりました。あつひがつづきますが、しっかりたべて、なつバテにならないようにしましょう。							
2	木	パン	○	やきうどん フルーツポンチ ミニトマト	ぶたにく ちくわ あおのり かんでん(かん)	たまねぎ にんじん キャベツ みかん(かん) もも(かん) パイナップル(かん) ブルーベリー ミニトマト	うどん あぶら さとう
わかやましでもたくさんさいばいされている「ブルーベリー」をフルーツポンチにいれました。ブルーベリーの「アントシアニン」というしきどは、めいよといわれています。							
3	金	ごはん	○	しょうがごはん しろみざかなのごまみそだれ かきたまじる	かつおぶし しろみざかな みそ たまご	しょうが えのきたけ たまねぎ あおねぎ	(ごはん) さとう こむぎこ でんぷん あぶら さとう ごま でんぷん
しょうがごはんは、いまがしゅんの「しんしょうが」をつかっています。しんしょうがは、わかやましでたくさんさいばいされています。							
6	月	ごはん	○	なつやさいカレー パインサラダ	ぶたにく スキムミルク	しょうが たまねぎ にんじん なす かぼちゃ ピーマン パイナップル(かん) キャベツ きゅうり	じゃがいも あぶら ごま さとう
なつやさいをつかった「カレーライス」です。どんななつやさいがあるか、さがしてみましょ。							
7	火	パン	○	コロッケ ゆかりあえ 天の川ゼリー あまのがわスープ	コロッケ ぶたにく、うずらたまご	きゅうり もやし あかじそ たまねぎ にんじん オクラ	あぶら はるさめ
「たなぼたのこんだて」です。あまのがわにみたてた「はるさめ」と、ほしがたの「オクラ」がはいっています。きょうのよる、きれいなほしぞらが見えるといいですね。							
8	水	ごはん	○	しろみざかなのレモンソース ゴーヤのつくだに みそしる	しろみざかな かつおぶし こんぶ わかめ みそ	レモン ゴーヤ にんじん かぼちゃ たまねぎ えのきたけ	こむぎこ でんぷん あぶら さとう さとう
なつにたくさんしゅかくされる「ゴーヤ」をつくだににしました。ゴーヤののがみのせいぶんは、いちようをしょうぶにしたり、なつバテにならないようにするはたらきがあります。							
9	木	ライむぎパン	○	てりやきハンバーグ きゅうりのピクルス もずくスープ	ハンバーグ もずく	きゅうり あかピーマン たまねぎ えのきたけ キャベツ	さとう でんぷん さとう オリブオイル ごまあぶら
ピクルスとは、ちようみえきにつけこんだ、ようぶのつけものをいいます。							
10	金	ごはん	○	とりにくとすのあまず ちゅうかスープ	とりにく ぶたにく	なす たまねぎ ピーマン たけのこ もやし、とうがん、チンゲンサイ、にんじん	あぶら でんぷん さとう
「ちさんちしょうのひ」です。わかやましなさんの「ごめ・なす・とうがん」をつかっています。							
13	月	ごはん	○	キムチれいめん あげシューマイ	やきぶた シューマイ	はくさいキムチ もやし キャベツ きゅうり とうもろこし	ちゅうかそば ごまあぶら さとう あぶら アセロラゼリー
キムチれいめんは、ちゅうかどぼのうえにゆでたやさいとぶたキムチをのせ、スープをかけてたべましょ。							
14	火	パン	○	あじフライ ラタトゥイユ やさいスープ	あじフライ ベーコン	たまねぎ ピーマン あかピーマン きピーマン なす トマト ズッキーニ キャベツ にんじん とうもろこし たまねぎ パセリ	あぶら オリブオイル さとう
ラタトゥイユは、みなみフランスちほうのやさいりょうりです。あじフライにかけてもおいしくたべることができます。							
15	水	ごはん	○	にくじゃが おひたし てづくりふりかけ	ぶたにく 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 こんにやく いんげん キャベツ こまつな	じゃがいも あぶら さとう さとう ごま さとう
16	木	パン	○	ポークビーンズ ひじきサラダ ヨーグルト(ソファール)	ぶたにく だいず ひじき ヨーグルト	たまねぎ いんげん しめじ とうもろこし きゅうり	じゃがいも あぶら さとう ごま さとう
きょうで7がつきのきゅうしょくもあわり、ながいなつやすみがはじまります。「はやね・はやおき・あさごはん」をこころがけ、せいかつのりえむをとのえて、たのしいなつやすみをすごましょ。							

* 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。

栄養所要量の基準	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 エネルギーの25~30%	食塩相当量 2.5未満	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミンA μgRE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
今月の平均	645	24.0	26.0	2.5	312	73	2.3	2.6	155	0.70	0.64	30	3.4

