

7月 きゅうしょくこんだて表



B-4

和歌山市立 西和佐 小学校

ぎゅうにゆうは、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よとどのえる (みどりのたべもの)	おもにわつやちからの もとになる (きいろのたべもの)	
1	金	ごはん	○	とりにくのねぎソース きりほしたいこんのふくめに みそしる 7がつに盛りました。あつひがつつきますが、しっかりと食べて、むらむらようにしましょう。	とりにく あぶらあげ とうふ わかめ みそ	あおねぎ きりほしたいこん にんじん こんにやく グリーンピース しめじ ちんげんさい	でんぶん あぶら さとう さとう あぶら	
4	月	ごはん	○	さけのからあげ もずくのチャプチェ みそしる もずくは、あさむねわんで たくさんどれるかいぞうで、しょくちつせんいを おおくあくんでいませう。	さけ もずく ぶたにく あぶらあげ こうやどうふ みそ	にんじん ピーマン たまねぎ ほししいたけ にんにく かぼちゃ えのきたけ あおねぎ	ごまごこ からあげこ あぶら ごまあぶら さとう ごま	
5	火	パン		てりやきハンバーグ カリカリごぼう やさしいスープ しょくちつせんいたっぷりのごぼうは、からだのなかのぞうじをしてくれます。	ハンバーグ ベーコン	ごぼう とうもろこし たまねぎ こまつな	さとう でんぶん でんぶん あぶら さとう ごま あぶら じゃがいも	
6	水	ごはん	○	わかめごはん ぶたにくとニラのいためもの ひやしうどん きょうのこんだては「ひやしうどん」です。あつひは、のどごしがよくて たいやきいでもせう。	わかめ ぶたにく きざみのり	しょうが にんにく にか じゃがいも たまねぎ にんじん	(ごはん) さとう ごまあぶら さとう うどん	
7	木	ライむぎパン	○	コロック あまのがわスープ たなばたゼリー 「たなばたのこんだて」です。あまのがわに効いてた「はるさめ」と厚しごだの「おくら」がはいっています。きょうのよも・厚しごうが効いていませう。	コロック とりにく うずらたまご	たまねぎ にんじん オクラ	あぶら はるさめ たなばたゼリー	
8	金	ごはん	○	とりにくとなすのあまず ちゅうかスープ きょうのこんだてには「なつやさい」のなす・ピーマン・とうがんとはいっています！たくさん食べて なつバテのよほうをして なつをのりきりませう。	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 とうがんと チンゲンサイ にんじん	でんぶん あぶら さとう	
11	月	ごはん	○	しゃきしゃきそぼろどんぶり みそしる オレンジジュース きりほしたいこんには、カルシウムが たくさんはいっています。カルシウムは「イライラ」をむせいでくれます。	ぎゅうにく ぶたにく とうふ みそ	しょうが にんじん たまねぎ きりほしたいこん グリーンピース えのきたけ こまつな	さとう あぶら じゃがいも オレンジジュース	
12	火	パン	○	やきそば フルーツポンチ ゆでとうもろこし フルーツポンチのかんてんは、「てんぐさ」という かいぞうをに て つくられています。	ぶたにく ちくわ あおのり かんてん	たまねぎ もやし キヤベツ にんじん もも(かん) みかん(かん) パイナップル(かん) とうもろこし	ちゅうかめんと あぶら カクテルゼリー さとう	
13	水	ごはん	○	にくじゃが やさしいおひたし うめぼし うめぼしのえいよう「ケエンさん」は、からだのつかれを とりのぞいてくれる はたらきがあります。	ぎゅうにく	たまねぎ にんじん いんげん いたこんにやく キヤベツ こまつな うめぼし	じゃがいも あぶら さとう さとう	
14	木	ナン		キーマカレー グリーンサラダ ミニトマト トマトのあかいのは「リコピン」という せいぶんです。リコピンには こうさんかさようがあり、いろいろむらむらぶきよきよのよほうや ひろくかいふくのこうかがあります。	ぶたにく	しょうが たまねぎ にんじん かぼちゃ なす りんご キヤベツ きゅうり ミニトマト	あぶら カレールー さとう	
15	金	ごはん	○	しんしょうがごはん しろみぎかなのごまみそだれ とうがんとじり 「ちさんちしょうのひ」です。しんしょうがとうがんと わかやまで さいばいされたやさしいです。「とうがんと」はかんじで「冬風」ふゆのうりとかきますが、いまのじよにできる なつやさいです。おいしいよ！	かつおぶし しろみぎかな みそ かまぼこ	しんしょうが にんじん えのきたけ とうがんと あおねぎ	(ごはん) さとう でんぶん こむぎ あぶら さとう ごま	
18	月	う む の ひ						
19	木	パン	○	ホットドック ポパイスープ アセロラゼリー きょうは「ホットドック」です！「じぶんで」パンに「やさしいとフランクフルト」を はさんで食べてお。	フランクフルト ベーコン とうにゆう	キヤベツ ほうれんそう とうもろこし しめじ たまねぎ	さとう (パン) じゃがいも アセロラゼリー	
20	金	し ゅ う ぎ ょ う し き						

* 献立に使用している野菜は、天候等により変更することがあります。
* おはし・マスク・はんかちは、毎日洗って持ってきてませう。

栄養所要量の基準	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 mg	食塩相当量 2.5g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
640	24.0	25.0	25-30%	2.5g未満	350	80	3.0	2.0	170	0.40	0.40	20	5.0
今月の平均	651	25.0	26.6	2.5	315	78	2.6	2.9	160	0.69	0.59	27	3.9