

7月 きゅうしょくこんだて表



Bブロック 和歌山市立西和佐小学校

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)	
2	月	ごはん	○	ビビンバ チンゲンサイスープ	ぶたにく とうふ	つちしょうが はくさいキムチ キャベツ ニラ チンゲンサイ にんじん たまねぎ えのきたけ	あぶら ごま さとう ごまあぶら	
3	火	パン	○	さけのバジルソース ミニトマト コーンスープ	さけ ベーコン	たまねぎ バジル ミニトマト たまねぎ とうもろこし にんじん セロリー	でんぶん こむぎこ あぶら オリーブオイル	
「バジル」はイタリアリョウリによくつかわれる「こうそう」です。さわやかな香りがとくちょうです。								
4	水	ごはん	○	いりどり やさいのおひたし ひじきのふりかけ	とりにく ちくわ ひじき ちりめんじゃこ	にんじん いんげん こんにやく つちごぼう こまつな キャベツ あかしそ	じゃがいも あぶら さとう さとう さとう ごま	
5	木	パン	○	れいめん あげぎょうざ	やきぶた ぎょうざ	もやし キャベツ きゅうり	ちゅうかめん ごまあぶら さとう あぶら	
6	金	ごはん	○	ほしがたコロッケ たなぼたゼリー きゅうりのしょうがづけ たなぼたじる	コロッケ こんぶ	ゼリー きゅうり つちしょうが たまねぎ にんじん オクラ しめじ	あぶら さとう そうめん	
「たなぼたのこんだて」です。ほしがたのかたちをしたコロッケです。きょうのよる、ほしぞらがみえるといいですね☆								
9	月	ごはん	○	しろみざかなのフリッター キャベツのごまあえ にくすい	しろみざかなフリッター ぎゅうにく あぶらあげ とうふ	キャベツ こんにやく あおねぎ にんじん えのきたけ	あぶら さとう ごま	
10	火	パン	○	チリコンカン やさいのスープ	ぎゅうにく ぶたにく だいた ベーコン	なす たまねぎ ピーマン トマト キャベツ にんじん パセリ	あぶら さとう じゃがいも あぶら	
だいたには、みんなのからだをつくるもとになるタンパクしつが たくさんふくまれています。								
11	水	ごはん	○	とりにくのねぎソース はりはりづけ かぼちゃのみそしる	とりにく あぶらあげ みそ	あおねぎ きりほしだいこん こまつな にんじん かぼちゃ えのきたけ あおねぎ	でんぶん あぶら さとう さとう	
きりほしだいこんには、カルシウムがたくさんはいています。								
12	木	ライむぎパン	○	クリームシチュー パインサラダ	ぶたにく ベーコン ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん グリーンピース キャベツ きゅうり パイン(かん)	あぶら じゃがいも さとう	
こんげつのかわりパンは「ライむぎパン」です。(ライむぎ)には「ビタミンB1(ビーワン) B2(ビーツー)」「ヤシよもつせんい」がおおくふくまれています。								
13	金	ごはん	○	しろみざかなのごまみそだれ なすとピーマンのいために とうがんじる	しろみざかな みそ かまぼこ	なす ピーマン つちしょうが にんじん とうがん あおねぎ	でんぶん こむぎこ あぶら さとう ごま あぶら さとう	
「ちさんちしょうのひ」です。わかやまでさいばいされた「なす」「ピーマン」「とうがん」をつかっています。								
16	月	う む の ひ						
17	火	ナン	○	キーマカレー わかめサラダ	ぶたにく わかめ	しょうが たまねぎ にんじん かぼちゃ きゅうり	さとう あぶら	
わかめには「しよもつせんい」がおおいので、おなかのちょうしをととのえてくれます。								
18	水	ごはん	○	くじらのたつたあげ もやしのゆかりあえ なすのみそしる	くじらにく あぶらあげ みそ	つちしょうが にんにく もやし あかしそ なす にんじん しめじ あおねぎ	さとう でんぶん あぶら	
19	木	パン	○	ナポリタン イタリアンサラダ チーズ	ベーコン チーズ	にんにく たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ きゅうり とうもろこし	スパゲティ あぶら イタリアンドレッシング	
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きましょう。



栄養所要量の基準	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	g	エネルギーの25~30%	2.5g未満	mg	mg	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	g
	640	24.0			350	80	3.0	2.0	170	0.40	0.40	20	5.0