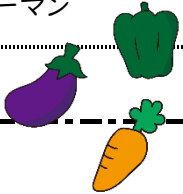


7月 きゅうしょくこんだてひょう



日付	曜日	主食	牛乳	こんだて	おもにからだをつくるものになる (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になる (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	すい水	ごはん	○	ビビンバ	ぶたにく	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
				とうがんスープ	ぶたにく	とうがん にんじん チンゲンサイ しめじ	
2	もく木	げんまいごはん	○	さばのこうみだれ	さば	しょうが あおねぎ	でんぷん こむぎこ あぶら さとう
				ひじきまめ	ひじき だいず	にんじん いんげん	さとう
				みそしる	わかめ あぶらあげ とうふ みそ	たまねぎ にんじん	
3	きん金	パン	○	なすのミートスパゲッティ	ぶたにく とりにく	たまねぎ にんじん なす ピーマン	スパゲッティ あぶら
				ゴーゴーチップス		ごぼう ゴーヤ	でんぷん こむぎこ あぶら
				「 ちさんちしょう ひ 地産地消 ひ の日の献立」です。 にんじん、なす、ピーマンは、 和歌山市内 わかやましな で収穫 しゅうかく されたものです。 			
6	げつ月	パン	○	まぐろカツ	まぐろカツ		あぶら さとう
				ボイルキャベツ		キャベツ	
				コンソメスープ	とりにく	もやし たまねぎ にんじん とうもろこし パセリ	
7	か火	ごはん	○	ほしのハンバーグ	ハンバーグ		さとう でんぷん
				おひたし		もやし ほうれんそう	さとう
				たなばたじる	かまぼこ	たまねぎ にんじん えのきたけ オクラ	そうめん
				「 たなばた こんだて 七夕 にほん の献立」です。 日本では、願い事を書いた短冊や折り紙で折った飾りを笹につるし、願いをたくす風習があります。 たなばた じる あま がわ みた 七夕汁 き には、 あま 天 くち の川 ほし に見立てたそうめんと、切り口が星のように見えるオクラ い を入れています。			
8	すい水	しんしょうがごはん	○	しんしょうがごはん	かつおぶし	しんしょうが	さとう
				ひやしうどん			うどん
				ひらてんとやさいのオイスターソースいため	ひらてん ぶたにく	にんじん しめじ キャベツ しょうが	ごまあぶら でんぷん
				しん 新しょうが ふく に含まれる辛み から や香り かお は、 からだ 体を あた 温め、 しょくよく 食欲を増進させ、 なつ 夏 ひろうかいふく パテや疲労回復に効果 こうか があります。 わかやまし 和歌山市は、 にほん 日本でも有数 ゆうすう の産地 さんち として知られています。			
9	もく木	ごはん	○	にくじゃが	ぶたにく	しょうが いとこんにやく たまねぎ にんじん いんげん	じゃがいも あぶら さとう
				はりはりづけ		こまつな きりぼしだいこん にんじん	さとう
10	きん金	らいむぎパン	○	にくだんごとやさいのスープに	にくだんご	キャベツ たまねぎ にんじん しめじ	
				はるさめサラダ	ハム	にんじん きゅうり	はるさめ さとう
13	げつ月	パン	○	チリドッグ	フランクフルト	キャベツ	
				やさいスープ	ベーコン	たまねぎ にんじん かぼちゃ ほうれんそう	
14	か火	ごはん	○	かつおのごまみそだれ	かつお みそ	しょうが にんにく	でんぷん あぶら ごま さとう
				ゆかりあえ		もやし あかじそ	
				すいとんじる	とりにく えだまめとじゃこのげんきボール	にんじん だいこん ほししいたけ こまつな	すいとん
15	すい水	ごはん	○	なつやさいカレー	ぶたにく	たまねぎ かぼちゃ なす ピーマン トマト(かん)	じゃがいも あぶら
				パインサラダ		キャベツ パインアップル(かん)	さとう
				なつやさい 夏野菜は、 すいぶん ビタミンやカリウム、 ほうふ 水分が豊富 ふく に含まれているものが多く、 おお 暑さに負けない体づくり あつ を助けてくれます。 からだ			
16	もく木	ごはん	○	とりにくのうめずあげ	とりにく		こむぎこ でんぷん あぶら
				ごまあえ		もやし こまつな にんじん	さとう ごま
				みそしる	とうふ あぶらあげ みそ	たまねぎ だいこん えのきたけ あおねぎ	
17	きん金	しゅうぎょうしき 終業式 					

※天候等の都合により、献立(使用食品)を変更することがあります。

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%	2.0g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