

7月 きゅうしょくこんだて表



和歌山市立 小倉小学校

ぎゅうにゅうは、あかたべもの パン・ごはんは、きいろのたべものです

日付	曜日	主食	牛乳	こんだて	おもにからだをつくるもとになる (あかたべもの)	おもにからだのちょうしをととのえるもとになる (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)	
3	月	ごはん	○	みそかつ ゆできゃべつ すましじる	ぶたにく たまご あかみそ かまぼこ	にんにく きゃべつ たまねぎ えのきたけ にんじん あおねぎ	こむぎこ パンこ あぶら さとう ごま	
4	火	パン	○	はっぼうさい フィッシュビーンズ	ぶたにく うずらたまご かまぼこ だいたず ちりめんじゃこ	しょうが もやし チンゲンサイ たまねぎ にんじん ほししいたけ たけのこ はくさい	あぶら でんぷん でんぷん あぶら さとう	
5	水	ごはん	○	しろみざかなのごまみそだれ ゆかりあえ かきたまじる	しろみざかな みそ たまご	もやし あかじそ たまねぎ にんじん えのきたけ あおねぎ	でんぷん こむぎこ あぶら さとう ごま でんぷん	
6	木	パン	○	ポークシチュー コーンサラダ チーズ 	ぶたにく スキムミルク チーズ	グリーンピース にんじん たまねぎ キャベツ とうもろこし	じゃがいも あぶら さとう	
7	金	うめちり ごはん	○	ほしがたコロッケ たなばたじる たなばたゼリー 「たなばたのこんだて」です。たなばたじるには、あまのがわにみたてた「そうめん」と、きりくちがほしがたの「あくら」がはいっています。きれいなほしぞらが見えるといいですね。	ほしがたコロッケ 	たまねぎ にんじん オクラ しめじ	あぶら そうめん ゼリー	
10	月	ごはん	○	あじのなんばんづけ みそしる うめぼし	あじ とうふ わかめ みそ	たまねぎ ピーマン もやし えのきたけ あおねぎ うめぼし	こむぎこ でんぷん あぶら さとう	
うめぼしを食べるとすっぱいですね。これは、「クエンさん」といって、からだのつかれをとってくれるパワーがあります。ごはんといっしょにたべましょう。								
11	火	パン	○	ホットドッグ ポパイスープ	フランクフルト ベーコン ぎゅうにゅう	キャベツ ほうれんそう たまねぎ とうもろこし	さとう じゃがいも	
きょうは、ホットドッグです。じぶんで「パン」に「フランクフルト」と「キャベツ」をはさんでたべましょう。								
12	水	ごはん	○	キムチれいめん はるまき	やきぶた はるまき	はくさいキムチ 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	
キムチれいめんは、ちゅうかめんのうえにくをのせて、れいめんスープをかけてたべましょう。								
13	木	らいむぎ パン	○	チキンチキンごぼう やさいスープ	とりにく ベーコン	ごぼう たまねぎ こまつな とうもろこし	でんぷん あぶら さとう じゃがいも	
かわりパンのひです。こんげつは「らいむぎ」がはいった「らいむぎパン」です。おいしくいただきます。								
14	金	ごはん	○	なつやさいカレー パインサラダ デザートの特選	ぶたにく スキムミルク	たまねぎ なす ピーマン かぼちゃ キャベツ きゅうり パイナップル(かん)	じゃがいも あぶら さとう アイスクリーム	
「ちさんちしょうのひのこんだて」です。わかやましないさんの「なす・ピーマン・きゅうり」をつかいます。きょうは、デザートの特選です。みなさんは、なにをえらんだのかな？  								
17	月	 う む の ひ 						
18	火	メロン パン	○	ナポリタン イタリアンサラダ	ベーコン	にんにく たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ きゅうり にんじん	スパゲティ オリーブオイル ドレッシング	
19	水	ごはん	○	てりやきハンバーグ じゃがいもきんぴら みそしる	ハンバーグ もずく とうふ みそ	にんじん こんにやく いんげん たまねぎ えのきたけ あおねぎ	さとう でんぷん じゃがいも ごまあぶら さとう	
きょうで1がっきのきゅうしょくもおわり、ながいなつやすみがはじまります。「はやね・はやあき・あさごはん」をこころがけ、せいかつリズムをととのえて、たのしいなつやすみをすごしましょう。								
20	木	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、毎日、洗って持ってきてきましょう。

☆今月の井上さんの野菜は、たまねぎときゅうりです。

学校給食 摂取基準	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 2.5g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			350	80	3.0	2.0	170	0.40	0.40	20	5.0