

7月 きゅうしょくこんだて表



和歌山市立 小倉小学校

き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)	
2	月	ごはん	○	ピビンバ 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	でんぷん 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。さわやかなかおりがとくちようです。								
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 きゅうり 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	
ひじきには、ぎゅうにゅうのやく50ぼいのてつぶんがふくまれている、ひんけつのおほうになります。								
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 きゅうりのしょうがづけ たなばたじる	コロッケ こんぶ	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	
「たなばたのこんだて」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、ほしぞらが見えるといいですね☆								
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 だいず 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	
だいずには、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 きりぼしだいこん こまつな にんじん かぼちゃ えのきたけ あおねぎ	でんぷん あぶら さとう さとう	
きりぼしだいこんには、カルシウムがたくさんはいています。カルシウムはイライラをふせいでくれます。								
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B(ビー)」や「しょくもつせんい」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 とうがんにする	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	でんぷん 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	あぶら さとう あぶら	
わかめには「しょくもつせんい」がおおいので、おなかのちようしをととのえてくれます。きょうは、セレクトのデザートです。なにをえらんだのかな。								
18	水	ごはん	○	くじらのたつたあげ 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 なす にんじん しめじ あおねぎ	さとう でんぷん あぶら	
19	木	パン	○	ナポリタン イタリアンサラダ	ウインナー	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ましょう。

* 今月の井上さんの野菜は、きゅうりとなすびです。



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