

7月 きゅうしょくこんだて表



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)	おもにからだのちようしをととのえる (みどりのたべもの)	おもにおつやちからの もとになる (きいろのたべもの)	
1	月	ごはん	○	しろみざかなのごまみそだれ おひたし すましじる	しろみざかな みそ わかめ かまぼこ とうふ	ほうれんそう もやし にんじん たまねぎ みずな	でんぶん こむぎこ あぶら さとう ごま さとう	
<p>しろみざかなは、ホキを使っています。脂肪の少ないあっさりとした味のさかなです。</p>								
2	火	パン	○	ポークビーンズ やさしいごまドレッシング ジャム	ぶたにく だいず	たまねぎ インゲン キャベツ ほうれんそう	じゃがいも さとう あぶら ごま さとう あぶら マーマレードジャム	
<p>ポークビーンズに入っている豆はだいずです。だいずレシケンやだいずサボニンといった血中コレステロールを下げる成分が 多く含まれています。</p>								
3	水	ごはん	○	いために はりはりあえ ひじきのつくだに	ぶたにく ひじきのつくだに	ごぼう にんじん インゲン こんにやく こまつな きりぼしだいこん	さとう あぶら じゃがいも さとう	
<p>はりはりあえとは、口の中でかんだときに出る音が「はりはり」聞こえたことからつけた名前です。</p>								
4	木	パン	○	ミートスバゲティ ミックスフルーツ	ぎゅうにく ぶたにく かんでん(かん)	つちしょうが たまねぎ にんじん ピーマン トマトピューレ みかん(かん) おとう(かん) バイナップル(かん)	スバゲティ オリーブあぶら さとう ナタデココ	
<p>かんでんは、てんぐさという海藻のなかまからつくられていて、食物せんいがたくさん多く含まれています。</p>								
5	金	梅ちり ごはん	○	ちくわのカレーあげ ごしきになます たなばたじる	ちくわ あぶらあげ とりにつく スクールかまぼこ	にんじん れんこん ほしいたけ インゲン オクラ たまねぎ しめじ	こむぎこ あぶら あぶら さとう ごまあぶら そうめん	
<p>たなばたのこんだてです。五色のたんざくにわがいを書いて、ささにかざります。五色とは、赤、黄、白、青、黒です。</p>								
8	月	ごはん	○	ピンパン じゃがもちスープ ヨーグルトゼリー	ぎゅうにく ぶたにく とりにつく	つちしょうが はくさいキムチ キャベツ ほうれんそう もやし ほしいたけ にんじん チンゲンサイ	あぶら ごま さとう ごまあぶら じゃがもち ヨーグルトゼリー	
9	火	パン	○	アジフライ ラタウイユぞえ やさしいスープ	アジフライ ベーコン ぶたにく	ズッキーニ たまねぎ ピーマン なす トマト(かん) パプリカ キャベツ ほうれんそう セロリ	あぶら さとう オリーブあぶら じゃがいも	
<p>お皿にアジフライをのせて、ラタウイユをそえてください。厚みのパプリカのかおりのするソースに替ります。</p>								
10	水	ごはん	○	ぎゅうにくとごぼうのうまに さつまあげ すのもの	ぎゅうにく さつまあげ わかめ	つちしょうが ごぼう こんにやく にんじん インゲン きゅうり	さとう あぶら さとう	
<p>さつまあげは鹿児島県の特産物で、さかなのすりみみ味をつけて焼いたものです。</p>								
11	木	ライ麦 パン	○	にくだんごというりやさいのあますあん ちゅうがあげ	にくだんご	ピーマン たまねぎ ほしいたけ にんじん たけのこ チンゲンサイ キャベツ	あぶら さとう でんぶん ごま さとう ごまあぶら	
<p>にくだんごを焼いて、彩りのよいやさいあんをかけます。</p>								
12	金	玄米ご 飯	○	なつやさしいカレー グリーンサラダ ブルーベリー	ぶたにく スキムミルク	つちしょうが たまねぎ にんじん ピーマン なす かぼちゃ トマトジュース キャベツ きゅうり グリーンアスパラ ブルーベリー	あぶら じゃがいも フレンチドレッシング	
<p>地産地消の白のこんだてです。さす、ピーマン、きゅうり、グリーンアスパラ、ブルーベリーは和歌山市でつくられたものです。</p>								
15	月			海 の 白				
16	火	ピタパン	○	えびフリッター やさしいサラダ チーズ コーンスープ	えびフリッター チーズ ベーコン	キャベツ きゅうり ほうれんそう たまねぎ とうもろこし	あぶら さとう さとう	
<p>ポケットのかたちをしたピタパンに、チリソースのかかったえびフリッターややさしいサラダ、チーズをのせていただきます。</p>								
17	水	ごはん	○	やきにく ニラたまスープ はるさめサラダ	ぶたにく たまご	にんにく しろねぎ ニラ もやし チンゲンサイ こまつな にんじん	さとう あぶら ごま でんぶん はるさめ さとう ごまあぶら	
<p>ぶたにくにさとう、にんにく、しろねぎ、すりごま、しょうゆなどで下味をつけていため、「やきにく」にしました。</p>								
18	木	パン	○	ひやしうどん チンゲンサイとあつあげのいためもの だいたずクリーム	のり ぶたにく あつあげ	チンゲンサイ にんじん しめじ つちしょうが	うどん あぶら さとう でんぶん だいたずクリーム	
<p>ひやしうどんはつるつるとのどのおりがよく、暑いさつにたべやすいです。1学期の給食は今日でおわりです。夏休みも卓 袱・卓袱・卓袱・あさごはんをこころがけて元気にすごしてくださいね。</p>								
19	金			夏 祭 式				

* 献立に使用する野菜は、天候等により変更する場合があります。

栄養所要量 の基準	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 25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
今月の平均	640	24.0	27.4	2.2	350	80	3.0	2.0	170	0.40	0.40	20	5.0
	641	24.1	27.4	2.2	339	82	2.4	2.8	280	0.68	0.61	22	4.2