

7 月 きゅうしょくこんだて表

和歌山市立 岡崎小学校

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)	ぎゅうにゅうは、あかのたべもの おもにからだのちよよしをとのえる (みどりのたべもの)	パン・ごはんはきいろのたべもの おもにおつやからのもとなる (きいろのたべもの)
1	火	パン	○	やきそば ミックスフルーツ	ぶたにく ちくわ あおのり かんでん(かん)	たまねぎ にんじん キャベツ ニラ みかん(かん) パイン(かん) おとう(かん)	ちゅうかめん あぶら さとう
2	水	ごはん	○	いために からしあえ じゃこのきんぴら	とりにく くきわかめ ちりめんじゃこ	ごぼう にんじん こんにやく いんげん チンゲンサイ	じゃがいも さとう あぶら さとう さとう
ちりめんじゃこにはカルシウムがたっぷりです。カルシウムは骨や歯をつくる栄養です。							
3	木	パン	○	アジフライ ラタトゥイユぞえ コンソメスープ	アジフライ ベーコン ぶたにく	たまねぎ ビーマン スズキニ なす トマト(かん) にんじん とうもろこし ほうれんそう セロリ	あぶら さとう オリーブあぶら
ラタトゥイユはナス、ビーマン、トマトなどの夏野菜をオリーブオイルで炒めて煮込んだフランスの料理です。							
4	金	ごはん	○	ビビンバ もずくスープ	ぶたにく もずく とうふ	キャベツ ほうれんそう はくかいキムチ にんにく しょうが たまねぎ しめじ チンゲンサイ	ごま さとう あぶら ごまあぶら
もずくには食物繊維が多く含まれていて、おひかの中をどうじしてくれます。							
7	月	ちらし ずし	○	いかのてんぷら ごまあえ ごしきそうめんじる	いかのてんぷら とりにく あぶらあげ	ほうれんそう とうもろこし たまねぎ オクラ にんじん ほししいたけ	あぶら ごま さとう そうめん
七夕のこんだてです。五色とうめん片には、とうめんの白、にんじんの赤、オクラの緑、ほししいたけの黄、ししいたけの黒をとりいれました。							
8	火	パン	○	ミートサンドパン ゆでやさい チーズ かぼちゃスープ	ぎゅうにく ぶたにく チーズ ベーコン	たまねぎ トマトピューレ きゅうり アスパラガス かぼちゃ キャベツ パセリ	パンこ さとう マヨネーズ じゃがいも
ひき肉とたまねぎを炒めたミートソースをパンにはさんでいただきます。							
9	水	ごはん	○	はっほうさい だいずのかおりあげ ひじきのり	ぶたにく うずらたまご いか だいず ひじきのり	キャベツ たまねぎ チンゲンサイ にんじん ほししいたけ あおねぎ しょうが たけのこ	でんぶん あぶら ごま でんぶん あぶら さとう
10	木	ライむぎ パン	○	とりにくとトマトのスープに ごぼうサラダ ゼリー	とりにく ベーコン	とまと(かん) たまねぎ キャベツ セロリ ごぼう きゅうり とうもろこし	じゃがいも さとう ごま さとう ぶどうゼリー
ライ麦のはいったパンです。ライ麦は、ビタミンB群や食物繊維が多いです。							
11	金	ごはん	○	しょうがそばろごはん しろみさかなのレモンふうみだれ とうがんにる	とりにく しろみさかな あぶらあげ	しょうが レモンかじゅう とうがん たまねぎ えのきたけ ほししいたけ あおねぎ	さとう あぶら こむぎこ でんぶん あぶら さとう
地産地消のこんだてです。しょうがとえのきは和歌山市内産の野菜で、旬の食材です。							
14	月	ごはん	○	ししゃものからあげ おひたし みそしる	ししゃも とうふ わかめ あぶらあげ みそ	もやし こまつな たまねぎ しめじ あおねぎ	こむぎこ あぶら さとう じゃがいも
ししゃもは骨ごと食べられる魚です。しっかりかんで食べるとおこや歯が強くなり、虫歯の予防になります。							
15	火	パン	○	ひやしうどん ぶたにくとやさいのいためもの ジャム	のり ぶたにく	たまねぎ キャベツ にんじん ニラ しょうが にんにく	うどん あぶら ごまあぶら いちごジャム
ひやしうどんには、色ざみのりとめんつゆをかけて食べましょう。							
16	水	むぎ ごはん	○	なつやさいかレー グリーンサラダ	ぎゅうにく スキムミルク	たまねぎ かぼちゃ ビーマン なす にんじん しょうが トマトピューレ キャベツ きゅうり	じゃがいも あぶら ごま さとう
かぼちゃ、なす、ビーマンなどの夏野菜がたっぷりはいったカレーライスです。旬の食材を味わいましょう。							
17	木	パン	○	とりにくのうめずあげ ひじきサラダ はるさめスープ	とりにく ひじき	こまつな とうもろこし たけのこ たまねぎ にんじん ほししいたけ あおねぎ	こむぎこ でんぶん あぶら ごま さとう はるさめ
18	金			しゅうじょうしき			

* 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 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
7月の平均	640	24.0	27.1	2.1	350	80	3.0	2.0	170	0.40	0.40	20	5.0
	650	25.5			338	87	2.2	3.0	214	0.68	0.81	29	4.4