

7月きゅうしょくこんだて表

和歌山市立四箇郷小学校 A-2ブロック

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)	ぎゅうにゆうは、あかのたべもの おもにからだのちょうしをととのえる (みどりのたべもの)	パン・ごはんはきいろのたべもの おもにねつやちからのもとなる (きいろのたべもの)	
3	月	パン	○	ハンバーグのデミグラスソース	ハンバーグ		さとう	
				こふきいも			じゃがいも	
				コーンスープ	ベーコン	たまねぎ にんじん パセリ しめじ とうもろこし		
<p>-----</p> <p>今月の目標は、「よい食べ方をしよう」です。自分も周りも楽しい気分で食べられるようにマナーを守りましょう。</p>								
4	火	ごはん	○	さばのうめこみだれ	さば あかだしみそ	あおねぎ ばいにく	でんぷん あぶら さとう	
				とうがんのそぼろあんかけ	とりにく	とうがん しょうが	あぶら でんぷん	
				すましじる	とうふ わかめ	ほししいたけ にんじん		
5	水	パン	○	スパゲッティミートソース	ぎゅうにく ぶたにく	たまねぎ にんじん えのきたけ	スパゲッティ あぶら	
				グリーンサラダ		きゅうり キャベツ さやいんげん	さとう ごまあぶら	
6	木	げんまいごはん	○	マーボーなす	ぶたにく とうふ あかだしみそ	なす しょうが たまねぎ ほししいたけ にんじん	あぶら ごまあぶら でんぷん	
				ゴーヤチップス		ゴーヤ	でんぷん こむぎこ あぶら	
7	金	ごはん	○	ほしがたコロッケ			ほしがたコロッケ あぶら	
				どろぼうなす	みそ	なす きゅうり	さとう	
				たなぼたじる	かまぼこ あぶらあげ とりにく	にんじん オクラ あおねぎ	そうめん	
<p>-----</p> <p>今日は地産地消の日です。なすときゅうり、にんじんは和歌山市で栽培されたものです。今日は「七夕の献立」です。七夕汁はそうめんを天の川に、オクラを星に見立てています。どろぼうなすは、なすときゅうりの酢味噌和えて、伊都地方の郷土料理です。どろぼうなすと一緒にごはんをどんどん食べてしまうので、この名前がついたそうです。</p>								
10	月	パン	○	ホットドッグ	フランクフルト		さとう	
				カレーキャベツ		キャベツ	あぶら	
				コンソメスープ	ぶたにく	たまねぎ こまつな にんじん	じゃがいも	
11	火	ごはん	○	わかめごはん	わかめ		(ごはん)	
				サラダうどん		きゅうり レタス とうもろこし	うどん	
				ごもくきんぴら	ぶたにく	こんにゃく ごぼう にんじん さやいんげん	ごま ごまあぶら さとう	
12	水	らいむぎパン	○	クリームシチュー	とりにく ぎゅうにゆう	たまねぎ にんじん さやいんげん しめじ	じゃがいも あぶら	
				レモンあえ		こまつな キャベツ とうもろこし レモンかじゅう	さとう	
13	木	ごはん	○	しろみざかなのなんばんづけ	ホキ	たまねぎ ピーマン にんじん	こむぎこ でんぷん あぶら さとう	
				みそしる	とうふ あぶらあげ わかめ みそ	キャベツ えのきたけ		
14	金	ごはん	○	ぶたキムチどん	ぶたにく	しょうが はくさいキムチ たまねぎ ニラ キャベツ にんにく	あぶら さとう	
				とうもろこし		とうもろこし		
				ちゅうかスープ	あつあげ ベーコン	たけのこ チンゲンサイ にんじん		
18	火	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		パイン(かん) キャベツ きゅうり	さとう	
19	水	パン	○	とりにくのレモンソース	とりにく	レモンかじゅう	でんぷん あぶら さとう	
				はるさめスープ	ぶたにく	チンゲンサイ にんじん きくらげ たけのこ	はるさめ ごまあぶら	
20	木	しゅうぎょうしき 終業式						

* 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。

学校給食 摂取基準	エネルギー kcal	たんぱく質 エネルギーの 13~20%	脂肪 エネルギーの 20~30%	食塩相当量 2.0g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 μgRAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
	650				350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上