

7月 きゅうしょくこんだてひょう

				ぎゅうにゅうは、あかいろのたべもの　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ものとなる (あかいろのたべもの)	おもにからだのちょうしをととのえるものとなる (みどりいろのたべもの)	おもにエネルギーのもとになる (きいろのたべもの)
1	すい水	パン	○	なすのミートスパゲッティ	ぶたにく　とりにく	たまねぎ　にんじん　なす　ピーマン	スパゲッティ　あぶら
				ゴーゴーチップス		ごぼう　ゴーヤ	でんぷん　こむぎこ　あぶら
2	もく木	げんまいごはん	○	さばのこうみだれ	さば	しょうが　あおねぎ	でんぷん　こむぎこ　あぶら　さとう
				ひじきまめ	ひじき　だいず	にんじん　いんげん	さとう
				みそしる	わかめ　あぶらあげ　とうふ　みそ	たまねぎ	
3	きん金	ごはん	○	ビビンバ	ぶたにく	しょうが　はくさいキムチ　キャベツ　こまつな	あぶら　ごま　さとう　ごまあぶら
				とうがんスープ	とりにく	とうがん　にんじん　チンゲンサイ　しめじ	
「 ちさんちしょう　ひ　こんだて 地産地消 ひ の日の献立 ひ 」です。とうがん、にんじんは、 わかやましな　い　しゅうかく 和歌山市内 い　しゅうかく で収穫されたものです。							
6	げつ月	パン	○	しろみぎかなフライ	しろみぎかなフライ		あぶら　さとう
				ゆでキャベツ		キャベツ	
				コンソメスープ	ベーコン	こまつな　たまねぎ　にんじん	じゃがいも
7	か火	ごはん	○	ほしのハンバーグ	ハンバーグ		あぶら　さとう　でんぷん
				やさいのソテー		もやし　ほうれんそう　とうもろこし	あぶら
				たなばたじる	かまぼこ	たまねぎ　にんじん　えのきたけ　オクラ	そうめん
				「 たなばた　こんだて　にほん　ねが　ごと　か　たんざく　お　がみ　お　かざ　ささ　ねが　ふうしゅう 七夕 たなばた の献立 こんだて 」です。日本では、願 ねが い事 ごと を書いた短冊 か や折 たんざく り紙 お で折 がみ った飾 お りを笹 かざ につるし、願 ねが いをたくす風習 ふうしゅう があります。 たなばた　じる　あま　かわ　みた　き　くち　ほし　み　い 七夕汁 あま には、天 あま の川 かわ に見立 みた てたそうめんと、切 き り口 くち が星 ほし のように見えるオクラ い を入 い れています。			
8	水	らいむぎパン	○	フランクフルトのチリソース	フランクフルト		
				ゆでとうもろこし		とうもろこし	
				やさいスープ	ベーコン	たまねぎ　にんじん　かぼちゃ　ほうれんそう	
				「 きょう　かわ　なつやさい　がくしゅうちゅう　ねんせい 今日のとうもろこしの皮 かわ は、夏野菜 なつやさい を学 がく 習 しゅう 中 ちゅう の2年生 ねんせい がむいてくれます。			
9	もく木	ごはん	○	にくじゃが	ぶたにく	しょうが　いとこんにゃく　たまねぎ　にんじん　いんげん	じゃがいも　あぶら　さとう
				はりはりづけ		こまつな　きりぼしだいこん　にんじん	さとう
10	きん金	しんしょうがごはん	○	しんしょうがごはん	とりにく	しんしょうが	あぶら　さとう
				サラダうどん		きゅうり　とうもろこし	うどん
				ひらてんとやさいのいためもの	ひらてん	にんじん　しめじ　キャベツ	ごまあぶら　さとう　でんぷん
「 しん　じゅく　から　かお　からだ　あたた　しょうよく　ぞうしん　なつ　ひろうかいふく　こうか　わかやまし　にほん　ゆうすう　さんち　し 新しょうが しん に含 ふく まれる辛 から みや香 かお りは、体 からだ を温 あた め、食 しょく 欲 よく を増進 ぞうしん させ、夏バテや疲労回復 ひろうかいふく に効果 こうか があります。和歌山市は、日本でも有数の産地として知られています。							
13	月	パン	○	ウインナーとやさいのスープに	ウインナー　とりにく	キャベツ　たまねぎ　にんじん　しめじ	
				ポテトチップス			じゃがいも　あぶら
				いちごジャム			いちごジャム
「 がつ　よてい　ねんせい　こくご　こんだて　だいにんき 6月 がつ に予定 よてい していた1年生 ねんせい の国語 こくご 「さとうとしお」献立 こんだて です。ジャムとポテトチップスは大人気 だいにんき です。							
14	か火	ごはん	○	かつおのごまみそだれ	かつお　みそ	しょうが　にんにく	でんぷん　あぶら　ごま　さとう
				ゆかりあえ		もやし　あかじそ	
				すいとんじる	とりにく	にんじん　だいこん　ほししいたけ　こまつな	すいとん
15	すい水	パン	○	とりにくのうめずあげ	とりにく		こむぎこ　でんぷん　あぶら
				はるさめサラダ	ハム	にんじん　きゅうり	はるさめ　さとう
				ちゅうかスープ	とうふ　ぶたにく	だいこん　えのきたけ　あおねぎ	ごまあぶら
16	もく木	ごはん	○	なつやさいかレー	とりにく	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
				フルーツヨーグルト	ヨーグルト　かんてん	おうとう(かん)　パインアップル(かん)　みかん(かん)	さとう
「 なつやさい　すいぶん　ほうふ　ふく　おお　あつ　ま　からだ　たす 夏野菜 なつやさい は、ビタミ すいぶん ンやカリウ ほうふ ム、水 ふく 分 おお が豊 あつ 富 ま に含 から まれているものが多い、暑 たす さに負 から けない体 からだ づくりを助 たす けてくれます。							
17	きん金	「 しゅうぎょうしき 終業式					

※天候等の都合により、献立(使用食品)を変更することがあります。

学校給食 摂取基準	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	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	2.0g未満	mg	mg	mg	mg	μgRAE	mg	mg	mg	g
	650				350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上