

# 7月きゅうしょくこんだて表



児童数

和歌山市立新南小学校

きゅうしょくはあかのたべもの、パンごはんはさいろのたべもの。

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きととのえる (みどりのたべもの)	おもにこころを もよほす (さいろのたべもの)
1	火	ごはん	○	ホイコーロ ちゅうかふうすのもの ゴーヤチップ <small>ゴーヤは「にがり」ともよばれています。その苦味はよく、苦味を減らすには、塩を加えて煮たり、お酢を加えて煮たり、お湯でゆでたりするとよいです。</small>	ぶたにく あかみそ くきわかめ	つばきしょうが しょうが しょうが ヒーマン じゃがいも キャベツ じゃがいも	ごまあぶら さとう さとう ごまあぶら あぶら
2	水	パン	○	イカリングフライ コーンサラダ ごぼうスープ <small>イカに塗られるタンパク質(タウリン)は、喉痛をよく防ぐ働きがあります。</small>	イカリングフライ きゅうり	とうもろこし キャベツ ごぼう、にんじん、たまねぎ、パセリ	あぶら ごま さとう
3	木	ごはん	○	カレーのからあげ ゆかりあえ ちゃんこに	カレーのからあげ ぶたにく みそ	ちやくし ゆかりこ CACOK COU ENUN ENUN LUBU KUKU じゃがいも	あぶら
4	金	パン	○	にくだんごとやさしいトマトソースに のりがト <small>「地産地消の日」です。「とうがん」は、和歌山県産です。</small>	とりにくだんご あまのり	とうがん たまねぎ キャベツ にんじん しめじ とうもろこし トマトダイス(かん) いんげん	マカロニ さとう じゃがいも
7	月	ごはん	○	ほしのコロッケ きゅうりのピクルス たまねぎのゼリー <small>「オクラ」は、黄色い実が特徴です。色が変化するオクラの実はあります。</small>	やきかまぼこ	きゅうり たまねぎ オクラ ほししいたけ にんじん	ほしがたコロッケ あぶら さとう そうめん ゼリー
8	火	ごはん	○	チキンライス やさしいサラダ みそスープ <small>「トマト」には、ビタミンCが多く含まれており、免疫力を高める働きがあります。また、利尿作用も期待できます。</small>	とりにく ひじき ベーコン、みそ	たまねぎ グリンピース トマトピューレ とうもろこし もやし キャベツ、にんじん	さとう ごまあぶら じゃがいも
9	水	パン	○	とりにくのレモンソース グリーンサラダ キャロットスープ <small>にんじんには、ビタミンAが多く含まれており、免疫力を高める働きがあります。また、利尿作用も期待できます。</small>	とりにく きゅうり	レモンかじゅう キャベツ きゅうり うらごしにんじん、パセリ	でんぷん あぶら さとう ごま さとう しほはなめしうらごし、クルトン
10	木	ごはん	○	なつやすみのかきあげ すましじる <small>「かき揚げ」は、いろいろな食材を一緒に揚げたものです。いろいろな食材を一緒に揚げることで、栄養が豊富になります。</small>	ちくわ わかめ、かまぼこ、とうろ	えだまめ かぼちゃ たまねぎ にんじん えのきたけ、あおなづき	じゃがいも とうもろこし あぶら さとう
11	金	ライ麦パン	○	ハンバーグのトマトソース なつやすみのサラダ じゃがいものスープ <small>「じゃがいも」は、ビタミンCが多く含まれており、免疫力を高める働きがあります。また、利尿作用も期待できます。</small>	ハンバーグ ベーコン	もやし きゅうり とうもろこし いんげん、にんじん	さとう でんぷん さとう あぶら じゃがいも
14	月	ごはん	○	しろみさかなのからあげ にんじんとはるさめのマーボー もずくスープ <small>「もずく」は、海藻類の一種で、腸をきれいにする働きがあります。また、利尿作用も期待できます。</small>	しろみさかな ぶたにく もずく	しょうが にんじん あおなづき にんにく たまねぎ えのきたけ、たけのこ	でんぷん こぼろ からあげ あぶら はるさめ さとう ごまあぶら ごまあぶら
15	火	しょうがごはん	○	しょうがごはん ひやしうどん ごもくきんぴら	あぶらあげ かつおぶし きざみのり ぶたにく	しんしょうが にんじん こんにゃく こぼろ レンコン いんげん	さとう うどん ごま さとう ごまあぶら
16	水	パン	○	エビフリッター ナムル ちゅうかスープ <small>「ナムル」は、野菜の生野菜です。もやしと豚肉を一緒に炒めて食べるとおいしいです。</small>	エビフリッター ぶたにく、とうろ	もやし ビーマン にんじん たけのこ、ほししいたけ、あおなづき	あぶら ごま さとう ごまあぶら ごまあぶら
17	木	ごはん	○	まめまめドライカレー やさしいスープ オレンジジュース <small>ひよこ豆は、「ナツ」のようすと書かれています。豆が柔らかく煮るとおいしいです。また、利尿作用も期待できます。</small>	とりにく ぶたにく	にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト(かん) グリンピース キャベツ とうもろこし セロリー オレンジジュース	ひよこ豆 あぶら
18	金			しゅうぎょうしき			

\*都合により、献立(使用食品)を変更する場合があります。また、野菜類は天候により変更することもあります。  
\*4日(金)は「地産地消の日のごんたて」、7日(月)は「七夕のごんたて」です



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%以下	食塩相当量 2.5g以下	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	647	24.3	26.6	2.5g	352	78	1.9	2.6	187	0.71	0.59	33	3.8



毎日、暑い日が続いています。楽しい夏休みまで

あと少しですね。

気温も湿度も高いこの時期、食欲がおちてしまっ

いませんか？冷たい食べ物や飲み物などについて手が  
のびてしまいます。

でも、きちんと食事をとらないと本格的な暑さを

乗りこなすことができません。

早起きして朝ごはんを食べましょう。そうすれば1日を

元気に過ごせるはずです。

夏バテしないように



旬にとれた野菜や果物の  
ほうが、えいようが  
いっぱいだよ！

夏が旬の野菜や果物

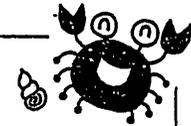


おうちの人といっしょに見てくださいね

7月の給食指導目標

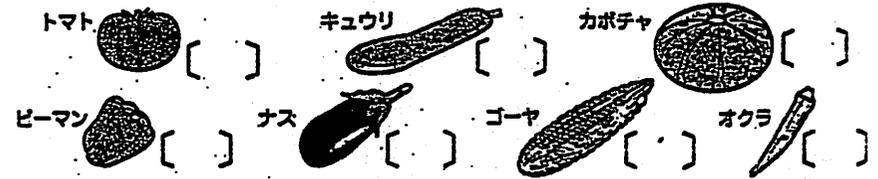
「よい食べ方をしよう」

- よくかんで食べよう。
- 決められた時間内で食べられるようにしましょう

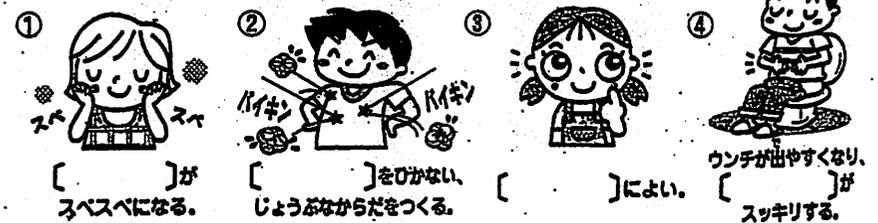


暑つやさいクイズ

Q1 次の野菜は、夏に多くとれる野菜です。  
色のこい野菜には○、色のうすい野菜には○の印をつけてみましょう。



Q2 野菜には、からだにとってとてもよい働きがあります。  
次の( )の中には何が入るでしょうか。絵をヒントに考えてみましょう。



Q3 次の野菜は、①～④のうちどれでしょうか。また、どのように葉っぱが広がっているでしょうか。  
トマト/トウモロコシ/カボチャ/オクラ



Q1のこたえ ○=トマト・かぼちゃ・ピーマン・ゴーヤ・オクラ  
○=きゅうり・ナス

Q2のこたえ ①はだ ②かぜ ③め ④おなか

Q3のこたえ ①とうもろこし ②オクラ ③トマト ④かぼちゃ