



# 7がつのこんだてひょう



大江小学校

日曜	こんだてめい	使用する食品名						栄養価	
		(き) おもにエネルギーのもとになる		(あか) おもに体をつくるもとになる		(みどり) おもに体の調子を整えるもとになる			
		おもに炭水化物	おもに脂質	おもにたんぱく質	おもに無機質	おもにカロテン	おもにビタミンC		
穀類・いも類・さとう	油脂	魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物				
3	げつ	なすとピーマンのジャージャーどん	こめ・むぎ・さとう・でんぶん	あぶら	ぶたにく・だいず・みそ		ピーマン・にんじん	たまねぎ・なす・しいたけ・にんにく・しょうが	小学校(中)
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			エネルギー(kcal)
		もやしのナムル	さとう	あぶら・ごま・ごまあぶら		しらすぼし	にら	もやし	たんぱく質(g)
		コーンとたまごのスープ	でんぶん	ごまあぶら	たまご・ベーコン		チンゲンサイ・にんじん	たまねぎ・コーン	
4	か	ミルクパン	パン						592
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			599
		ソースやきそば	スパゲッティ	あぶら	ぶたにく・かまぼこ		にんじん・ねぎ	たまねぎ・キャベツ・もやし	23.4
		ししゃもフライ	パンこ	あぶら		ししゃも			25.1
5	すい	むぎごはん	こめ・むぎ						593
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			23.8
		いわしのしょうがに			いわし		ゆかり	しょうが	
		ゆかりあえ					ゆかり	キャベツ・きゅうり	
6	もく	なつのっぺ	こんにやく・でんぶん		とうふ・とりこ・ちくわ・かつおぶし(だし)	こんぶ(だし)	かぼちゃ・にんじん	とうがん・ごぼう・えだまめ・しいたけ	602
		ごはん	こめ						19.7
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			25.3
		てりやきとうふハンバーグ	さとう・でんぶん	あぶら	とうふハンバーグ		おくら・にんじん	もやし・コーン・きくらげ	
7	きん	ごしきあえ	さとう	ごま・ごまあぶら			にんじん・ねぎ	たまねぎ・えのきたけ	585
		ふしそめんじり	そうめん		かまぼこ・かつおぶし(だし)	こんぶ(だし)	にんじん・ねぎ		25.6
		しよくパン	パン						562
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			24.0
10	げつ	うずらたまごいりカレースープ	マカロニ・じゃがいも	あぶら	うずらたまご・ウィンナー		にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・しめじ	584
		レイシのマヨサラダ		ノンエッグマヨネーズ	チキンフレーク	にんじん	キャベツ・レイシ		25.3
		ナッツとだいずのりんかけ	さとう	カシューナッツ・アーモンド	だいず				584
		ぶちまるむぎごはん	こめ・むぎ						25.6
11	か	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			562
		マーボーとうふ	さとう・でんぶん	ごまあぶら・あぶら	とうふ・ぶたにく・だいず・みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ・たけのこ・しいたけ・しょうが・にんにく	25.6
		もやしのちゅうかあえ	さとう	ごまあぶら		わかめ		もやし・きゅうり	24.0
		あじつけのり				あじつけのり			562
12	すい	コッペパン	パン						24.0
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			597
		チリコンカン	さとう	あぶら	だいず・ぶたにく		にんじん	たまねぎ・にんにく	26.0
		やさいスープ	じゃがいも	あぶら	ベーコン		にんじん・チンゲンサイ	キャベツ・たまねぎ・しめじ	562
13	もく	フルーツミックス	カクテルゼリー				パイナップル・おうとう・みかん		21.3
		むぎごはん	こめ・むぎ						597
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			26.0
		さかなのこうみソース	こむぎこ・でんぶん・さとう	あぶら	ホキ		ねぎ	たまねぎ・しょうが・にんにく	26.0
14	きん	きりぼしだいこんのあえもの		ごま・ごまあぶら			にんじん	キャベツ・きゅうり・きりぼしだいこん	562
		とうふのみそしる			とうふ・あぶらあげ・みそ	わかめ・いりこ(だし)	にんじん・ねぎ	たまねぎ・えのきたけ	21.3
		ごはん	こめ						566
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			24.2
18	か	じゃがぶたキムチ	じゃがいも・こんにやく・さとう	あぶら	ぶたにく・こうやどうふ		にんじん・にら	たまねぎ・キムチ	617
		おかかあえ	さとう		いとかつお		にんじん	もやし・きゅうり	23.4
		てづくりひじきふりかけ		ごま・ごまあぶら		しらすぼし・ひじき			603
		しよくパン	パン						26.7
19	すい	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			623
		かぼちゃのクリームスープ	じゃがいも	あぶら	いんげんまめ・ベーコン	チーズ・ぎゅうにゅう	かぼちゃ	たまねぎ・しめじ	24.2
		ツナサラダ	さとう	あぶら	ツナ		にんじん	キャベツ・きゅうり	24.2
		こくとうだいず	こくとう		だいず				617
20	もく	コッペパン	パン						23.4
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			617
		スパゲティナポリタン	スパゲティ	あぶら	ぶたにく・ハム		トマト・にんじん・ピーマン	たまねぎ	23.4
		かいそうサラダ	さとう	ごまあぶら		わかめ		キャベツ・きゅうり・コーン	23.4
20	もく	ムース	フルーツムース						603
		むぎごはん	こめ・むぎ						603
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			603
		さかなとレバーのソースがらめ	でんぶん・こむぎこ・さとう	あぶら	とりレバー・ホキ		ピーマン	たまねぎ・しょうが	26.7
20	もく	くきわかめのすのもの	さとう	ごま		くきわかめ	にんじん	もやし	26.7
		かきたまじる	じゃがいも・でんぶん		たまご・かまぼこ・かつおぶし(だし)	こんぶ(だし)	にんじん・ねぎ	たまねぎ・えのきたけ	26.7
		なつやさいカレー	こめ・じゃがいも	あぶら	ぶたにく	ヨーグルト	かぼちゃ・トマト・ピーマン	たまねぎ・なす・しょうが・にんにく	623
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			623
20	もく	ビーンズサラダ		ごま・ノンエッグマヨネーズ・ごまあぶら	ツナ・だいず・いんげんまめ			キャベツ・きゅうり	21.6
									21.6

※献立・材料・実施の有無は都合により変更することがあります。ご了承ください。

こんげつのきゅうしよくもくひょう

## あつさにまけないしよくじをしよう

今月の給食では、夏が旬の野菜を使った献立や、カレー・キムチ・うめなどを使って、暑い夏でも食欲が出るように工夫した献立が登場します。



6日(木)

## 季節を感じる味めぐり ~季節の行事と食材について知ろう~

たなばた  
七夕

ぎょうじしよく  
行事食  
・そうめん  
・ごしき  
・五色あえ



しゅん しよくざい  
旬の食材  
・オクラ



七夕は、織姫と彦星が天の川を渡って、7月7日の夜にだけ会えるという日です。この日は、天の川に見立てたそうめんが食べられます。中国で七夕の日に細い麺を食べて、健康を祈ったことが由来です。

また、織物が上手な織姫にちなんで、昔は五色の糸をかざって、願いを込めていました。それが、今日の五色の短冊に願いごとを書く風習になっていきました。