



# 7月 こんだてよていひょう

給食目標：夏の食べ物を知り、おいしく食べよう。

\* はしのマークの日は「自分のはし」をもってきましょう。

鹿児島市立錦江台小学校 2002年



日	ようび	スプー ン	こんだて名	使 用 す る 食 品 名					エネルギー			
				おもにエネルギーになる		おもに体をつくるものになる		おもに体の調子を整える	調味料等	たんぱく質	はなし こんだての話	
				たんすいかぶつ 炭水化物	しつ 脂質	たんぱく 質	もろもろ 無機質	もろもろ 無機質・ビタミン				
1	金	スプーン	ぎゅうにゅう 牛乳				牛乳			エネルギー (kcal)	628	
			クロワッサン	クロワッサン			(たまご)			たんぱく質 (g)	22.5	
			なつやさい 夏野菜のペペロンチーノ	スパゲティ	オリーブオイル	ベーコン		にんじん、たまねぎ、しめじ、ピーマン、ズッキーニ、パセリ、にんにく	しょうゆ、塩、コンソメ、唐辛子、ワイン			夏の代表的な食べ物であるすいかは暑くなった体を冷やすはたらきがあります。
			すいか					すいか				
4	月	箸	ぎゅうにゅう 牛乳				牛乳			エネルギー (kcal)	622	
			ごはん	米						たんぱく質 (g)	22	
			じゃがいもと豚肉の煮物	じゃがいも、砂糖	油	豚肉、厚揚げ、竹輪		にんじん、ごぼう、竹の子、こんにゃく、大根、キヌサヤ、しょうが	酒、しょうゆ、みりん、かつおだし			もずくは海藻のひとつです。もずくにたくさん入っている食物繊維にはお腹の掃除をする働きがあります。
			もずく酢	砂糖、はちみつ	ごま		もずく	にんじん、きゅうり、レモン果汁	酢、しょうゆ、みりん			
5	火	スプーン	ぎゅうにゅう 牛乳				牛乳			エネルギー (kcal)	644	
			ごはん	米						たんぱく質 (g)	22.3	
			ポークカレー	じゃがいも	油	豚肉	チーズ、牛乳	にんじん、たまねぎ、枝豆、しょうが、にんにく、りんご	ワイン、ソース、カレールウ、デミグラスソース、塩、こしょう			人気メニューであるカレーの登場です。暑さに負けぬようにごはんやおかずをもりもり食べましょう。
			キャベツのソテー		油	ウインナー		キャベツ、小松菜、とうもろこし	塩、こしょう、しょうゆ			
6	水	スプーン	ぎゅうにゅう 牛乳				牛乳			エネルギー (kcal)	642	
			ミルクパン	ミルクパン			(たまご)			たんぱく質 (g)	28.7	
			かぼちゃのベーコンに煮	じゃがいも	油	鶏肉、ベーコン		かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、枝豆、しめじ	鶏がらスープ、しょうゆ、塩、こしょう			かぼちゃの黄色い皮はカロテンが豊富で、皮膚や粘膜を強くして、ウイルスに負けない体をつくれます。
			バナナッツ	黒砂糖	アーモンド	大豆		バナナ				
7	木	箸	ぎゅうにゅう 牛乳				牛乳			エネルギー (kcal)	633	
			ごはん	米						たんぱく質 (g)	24.3	
			たなばた 七夕スープ			かまぼこ、豆腐、油揚げ	わかめ	えのきだけ、にんじん、しいたけ、オクラ	しょうゆ、酒、塩、かつおだし、だし昆布			今日は七夕の重をイメージした献立を取り入れています。量を見つながら楽しく食べましょう。
			ほし 星のハンバーグ	砂糖		ハンバーグ(鶏・豚)		干切大根、にんじん	しょうゆ、酢			
8	金	スプーン	ぎゅうにゅう 牛乳				牛乳			エネルギー (kcal)	650	
			バターパン	バターパン			(たまご)			たんぱく質 (g)	26.6	
			マカロニグラタン	フジリ、小麦粉、パン粉	バター	鶏肉	牛乳、チーズ	にんじん、たまねぎ、しめじ、マッシュルーム、パセリ、にんにく	ワイン、塩、こしょう、鶏がらスープ			グラタンはフランスのドーフイネ地方の郷土料理から出来た料理です。給食室では焼き物がないので、カリカリパン粉をのせて食べます。
			ブロッコリーのソテー		油	ウインナー		ブロッコリー、とうもろこし、キャベツ	塩、こしょう、しょうゆ			
11	月	スプーン	ぎゅうにゅう 牛乳				牛乳			エネルギー (kcal)	668	
			(ごはん)	米、砂糖	油	ツナ、たまご		とうもろこし、グリーンピース、にんじん	しょうゆ、酒、みりん、塩	たんぱく質 (g)	28.2	
			さんしょく 三色ぞぼろ丼	じゃがいも、砂糖	油	鶏肉、厚揚げ		冬瓜、にんじん、こんにゃく、インゲン、しいたけ	しょうゆ、みりん、かつおだし			冬瓜は冬の瓜という漢字を書きますが、夏の野菜です。暑い体を冷やすはたらきがあります。
			とうがんにもの 冬瓜の煮物									
12	火	箸	ぎゅうにゅう 牛乳				牛乳			エネルギー (kcal)	614	
			ごはん	米						たんぱく質 (g)	21.4	
			くろしお おろしかけ			ハム		にんじん、たまねぎ、ほうれん草、キャベツ、きくらげ、にら	鶏がらスープ、しょうゆ、塩、こしょう			きひなごは頭からしっぽまで食べられます。成長期に必要な栄養をたっぷりの摂りましょう。
			ほろ 春雨スープ	春雨	ごま油							
13	水	スプーン	ぎゅうにゅう 牛乳				牛乳			エネルギー (kcal)	615	
			こくとう 黒糖パン	黒糖パン						たんぱく質 (g)	24.1	
			ポークピンス	じゃがいも、砂糖	油	大豆、豚肉	スキムミルク、チーズ	たまねぎ、にんじん、パセリ、にんにく、りんご	トマトピューレ、ケチャップ、ピーマン、パセリの素、ソース、塩、こしょう			アロエには胃腸を元気にするはたらきがあります。また、体をいきいきさせるミネラルなどの栄養素もたくさん含まれています。くたもと一緒に食べましょう。
			アロエポンチ					パイナップル、りんご、アロエ、もも				
14	木	箸	ぎゅうにゅう 牛乳				牛乳			エネルギー (kcal)	599	
			ごはん	米						たんぱく質 (g)	21.8	
			とりにくとうが ん 鶏肉と冬瓜のみそスープ	そうめん	油	鶏肉、みそ		冬瓜、にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ、ねぎ、しょうが	酒、鶏がらスープ			今日は奄美の郷土料理である「油そうめん」を取り入れています。いりこをじっくり炒めて野菜や豆腐を混ぜて作りまします。奄美の味を味わって食べましょう。
			あぶら 油そうめん			ベーコン、煮干し		にら、キャベツ、ピーマン	塩、こしょう、しょうゆ			
15	金	スプーン	ぎゅうにゅう 牛乳				牛乳			エネルギー (kcal)	638	
			ナン	ナン						たんぱく質 (g)	27.7	
			トマトスープ	じゃがいも	バター	ベーコン、ひよこ豆		にんじん、トマト、キャベツ、セロリ、たまねぎ、インゲン、にんにく	しょうゆ、塩、こしょう			ナンは、西アジアなどで食べられているパンです。ナンをひとくち大にちぎって、ひき肉のカレーをつけて食べましょう。
			キーマカレー	小麦粉	油	ひき肉(牛・豚)、おから、大豆		たまねぎ、にんじん、ピーマン、にんにく	塩、こしょう、カレー粉、ケチャップ、ソース、しょうゆ、コンソメ、こしょう			
食育の日	箸	スプーン	ぎゅうにゅう 牛乳				牛乳			エネルギー (kcal)	635	
			ごはん	米						たんぱく質 (g)	21.7	
			かぼちゃのみそ汁			油揚げ、みそ		かぼちゃ、にんじん、もやし、キャベツ、ねぎ	煮干しだし			1学期最後の給食になりました。夏の野菜であるゴーヤを使用した献立です。栄養たっぷりのゴーヤをおいしく食べられるようおいしく作りまします。苦手な人も食べてみてください。
			ぶたにく 豚肉とゴーヤの揚げ煮	でんぷん、砂糖	油、ごま	豚肉		にがうり	しょうゆ、みりん			

夏の食べ物からパワーを取り込みましょう。物資の都合で献立の変更をすることがあります。ご了承ください。