



# 平成29年度 7月分 小学校 きゅうしょくこんだてひょう



国富町立学校給食共同調理場

日	曜日	★献立名★ <small>こんだて めい</small>	黄の食品 <small>き しょくひん</small> (力や熱となる) <small>ちから ねつ</small>	赤の食品 <small>あか しょくひん</small> (血や肉となる) <small>ち にく</small>	緑の食品 <small>みどり しょくひん</small> (体の調子を整える) <small>からだ ちょうし となとの</small>	家で食べる ほしい食品 <small>かみで たべ</small> <small>ほしい しょくひん</small>	エネルギー たんぱく質
3	月	麦ごはん キムチ汁 ゴーヤチャンプルー <b>沖縄県郷土料理</b>	こめ・むぎ じゃがいも さとう サラダあぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ てんぷら たまご かつおぶし	はくさいキムチ たまねぎ にんじん こんにやく にら ゴーヤ もやし にんじん	かいそうい	562 (kcal) 22.5 (g)
4	火	梅ちりごはん(減量) 冷やし中華 青豆サラダ	こめ ちゅうかめん ごま さとう ごまあぶら あぶら さとう	ちりめん ぎゅうにゅう とりにく たまご ハム	うめ きゅうり にんじん もやし レモンじる あおまめ キャベツ にんじん たまねぎ しいたけ	ぎよかいりい	623 (kcal) 25.9 (g)
5	水	チーズパン 鶏肉のトマト煮 ツナマヨサラダ	チーズパン じゃがいも サラダあぶら マヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン チーズ まぐろツナ	トマト たまねぎ エリンギ にんじん グリンピース キャベツ きゅうり にんじん	にゅうい	689 (kcal) 30.6 (g)
6	木	麦ごはん つみれ汁 高野豆腐の卵とじ ふりかけ	こめ・むぎ でんぷん さとう こむぎこ でんぷん さとう サラダあぶら ごま さとう こむぎはいが	ぎゅうにゅう あじ あぶらあげ ぶたにく こうやどうふ てんぷら たまご いわしけずりぶし かつおけずりぶし のり	だいこん にんじん こまつな えのき たまねぎ にんじん あおまめ ほしいたけ	くだものい	585 (kcal) 26.1 (g)
7	金	麦ごはん 七夕汁 さんまのレモン煮 キャベツのゆかりあえ 七夕ゼリー <b>七夕献立</b>	こめ・むぎ そうめん さとう でんぷん さとう ナタデココ	ぎゅうにゅう あつあげ かまぼこ さんま	にんじん おくら ほしいたけ かぼすかじゅう レモン キャベツ ゆかり レモンかじゅう	にくい	622 (kcal) 21.7 (g)
10	月	麦ごはん かき玉汁 なすびのそぼろみそ炒め	こめ・むぎ でんぷん さとう サラダあぶら	ぎゅうにゅう とうふ たまご ぶたにく みそ	たまねぎ ほうれんそう にんじん なす たまねぎ しめじ にんじん あおまめ	いもい	573 (kcal) 23.2 (g)
11	火	わかめご飯 キムチ肉じゃが 野菜サラダ プリン <b>本庄中 リクエスト献立</b>	こめ じゃがいも さとう サラダあぶら サラダあぶら みずあめ さとう	わかめ ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ まぐろツナ とうにゅう	はくさいキムチ たまねぎ にんじん あおまめ ほしいたけ キャベツ もやし にんじん	まめい	663 (kcal) 27.0 (g)
12	水	ミルクパン かぼちゃのミートソース煮 フレンチサラダ	ミルクパン じゃがいも サラダあぶら さとう サラダあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく チーズ ハム	かぼちゃ たまねぎ にんじん しめじ グリンピース キャベツ きゅうり にんじん	ぎよかいりい	600 (kcal) 27.5 (g)
13	木	麦ごはん ごぼう団子汁 ししゃもフライ きゅうりの塩昆布和え <b>カミカミ献立</b>	こめ・むぎ でんぷん さとう パンこ こむぎこ あぶら	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ たら ほき さけ ししゃも こんぶ	ごぼう だいこん にんじん こまつな ほしいたけ きゅうり	くだものい	584 (kcal) 22.8 (g)
14	金	麦ごはん のっぺい汁 鶏そぼろ丼	こめ・むぎ さといも さとう サラダあぶら	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ とりにく たまご	にんじん ほうれんそう こんにやく ほしいたけ あおまめ	かいそうい	596 (kcal) 27.1 (g)
18	火	麦ごはん 冬瓜のみそ汁 鶏のから揚げ ぶどう <b>ひむかの日献立</b>	こめ・むぎ でんぷん あぶら	ぎゅうにゅう あつあげ みそ とりにく	とうがん たまねぎ しめじ にんじん ねぎ ぶどう	にゅうい	621 (kcal) 26.6 (g)
19	水	ミニ黒糖パン 夏野菜のペペロンチーノ ミックスサラダ	ことうパン スパゲティ サラダあぶら さとう サラダあぶら	ぎゅうにゅう ベーコン いか チーズ	たまねぎ にんじん なす ピーマン キャベツ きゅうり にんじん	まめい	606 (kcal) 23.9 (g)
20	木	麦ごはん 八宝菜 バンバンジーサラダ	こめ・むぎ でんぷん サラダあぶら ごまあぶら さとう あぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく えび ちくわ うずらたまご とりささみ みそ ほたてエキス	たけのこ キャベツ たまねぎ にんじん コーン にら ほしいたけ きゅうり もやし にんじん たまねぎ レモンかじゅう	いもい	576 (kcal) 26.5 (g)
21	金	麦ごはん ビーフカレー サマーフルーツカクテル	こめ・むぎ じゃがいも サラダあぶら カクテルゼリー さとう	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう チーズ	たまねぎ にんじん あおまめ りんごピューレ すいか みかん パイン もも	ぎよかいりい	666 (kcal) 22.0 (g)

### ひとくちメモ

## すいか(西瓜)

すいかは夏の果物の代表といってもよいでしょう。日本には中国から16世紀に渡来し、気候の温暖な地域で広く栽培されました。「西瓜」の字は、中国に西域から伝えられた瓜であったことに由来します。すいかは夏を代表する果実で、形や大きさ、果皮の色、縞の有無、果肉の色など多様です。成分の特徴ですが、果肉の90%以上は水分で、糖質と少量のリンゴ酸、カロテンを含みます。また、果汁には利尿の効果があります。

### もうすぐ夏休み



ジュースをのみすぎないように。

### 夏バテを防ぐために...

1. しっかり朝ごはんを食べよう!
2. のどがかわいたら牛乳を飲もう
3. 色の濃い野菜を食べよう
4. 卵、肉、魚などのたんぱく質をしっかりとろう