

平成26年7月 きゅうしょくこんだてひょう

蕪川小学校



日曜	こんだて		おもな ざいりょうと はたらき						えいようか エネルギー(Kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	ひとくちメモ
			あか からだをつくる		みどり からだのちょうしをととのえる		きいろ ねつやちからになる			
	主食・飲み物	おかず・そのた	1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1	火	ごはん ぎゅうにゅう	ポークカレー グリーンサラダ	ぶたにく ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ ブロッコリー	きゅうり	じゃがいも カレールー あぶら ドレッシング	629 19.8 15.7	○地場産 野菜
2	水	まるぎりよこパン ぎゅうにゅう	ハンバーグ(ケチャップ) ポトフ こだますいか	ぶたにく ぎゅうにく ウイナー	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ キャベツ すいか しめじ		じゃがいも	687 24.7 26.4	今月は やぶづかの こだますいか がです。
3	木	ひじきごはん ぎゅうにゅう	さばのみぞれに やさいたっぷりみそしる	さば ぶたにく あぶらあげ とうふ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん こまつな たまねぎ	えだまめ たけのこ えのき	さんおんとう じゃがいも	656 27.0 23.5	こだますいかは
4	金	はちみつパン ぎゅうにゅう	ツナとトマトのスパゲティ コーンソテー あじつけこざかな	ベーコン ツナ ウイナー	ぎゅうにゅう こざかな	トマト こまつな	たまねぎ なす コーン	スパゲティのめん さんおんとう バター	645 25.3 20.6	あまい ちいさい
7	月	ごはん ぎゅうにゅう	マーボーなす ちゅうかスープ きゅうりのつけもの たなばたゼリー	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	ちんげんさい たまねぎ えのき たけのこ コーン なす ねぎ きゅうり	さんおんとう あぶら ごまあぶら	647 24.2 17.8	かわがうすい たねがすくない	
8	火	そぼろごはん ぎゅうにゅう	なつやさいけんちんじる こまつなサラダ	ぶたにく だいず ツナ	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん こまつな	なす こんにやく だいこん キャベツ ごぼう レモン	さんおんとう ごま あぶら ごまあぶら	638 24.4 21.5	などの とくちょうが あります。
9	水	くろしよくパン ぎゅうにゅう	ぶたにくのワインソースに ABCスープ オレンジ	ベーコン うずらのたまご ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ マッシュルーム キャベツ オレンジ	マカロニ じゃがいも	619 27.2 22.5	おいしい	
10	木	ごはん ぎゅうにゅう	あじフライ こんにやくサラダ いなかじる ふりかけ	あじ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	こんにやく キャベツ だいこん きゅうり ごぼう	じゃがいも あぶら ドレッシング	681 24.2 18.4	こだますいかは おもい
11	金	コッペパン ぎゅうにゅう	やきそば おさかなサラダ するめいか	ぶたにく いか えび	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ニラ	キャベツ もやし きゅうり	やきそばめん あぶら	556 26.1 18.9	しまもようが くつきり しているもの
14	月	ごはん ぎゅうにゅう	じゃがいものそぼろに すのもの ちりめんこんぶ	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう わかめ こんぶ	にんじん	たまねぎ キャベツ しらたき きゅうり えだまめ	じゃがいも あぶら さんおんとう	611 22.2 15.1	なので えらぶときに きをつけて
15	火	ごはん ぎゅうにゅう	とうふのちゅうかに はるさめサラダ	うずらのたまご とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ちんげんさい	ねぎ キャベツ ほししいたけ スライス きゅうり コーン	はるさめ あぶら さんおんとう ごまあぶら	609 24.0 19.4	みてみて ください。
16	水	バックラーメン ぎゅうにゅう	あげぎょうざ ひやしちゅうかのぐ れいとうパイン	ぶたにく ささみ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん かぼちゃ トマト	たまねぎ もやし なす パイン キャベツ きゅうり	ぎょうざのかわ あぶら じゃがいも ごま	625 22.8 17.8	
17	木	はつがげんまいごはん ジョア	なつやさいかレー かいそうサラダ ふくじんづけ	ぶたにく	ジョア(もも) わかめ	にんじん かぼちゃ トマト ピーマン	たまねぎ なす キャベツ きゅうり	じゃがいも ごまあぶら さんおんとう カレールー あぶら	637 20.0 11.0	



太陽の光を浴びて育った夏野菜は栄養満点!! ビタミン・ミネラルがたくさん
はいっています。とくに、カロテン、ビタミンC、ビタミンEがたくさんあります。また夏バテ
などに効果が高いといわれています。水分の多いなすやきゅうりなどには体を冷やす
作用もあります。暑い夏ですが、夏野菜を食べて元気に過ごしましょう!



トマト



きゅうり



ピーマン



なす



かぼちゃ



とうもろこし



オクラ

※都合により献立を変更する場合があります ※野菜はすべて加熱してあります ※ごはんのお米は太田でとれたゴロピカリを使っています

7月の給食費の引き落としは7月28日(木)です。前日までに入金をお願いします。

|

|

|

|