

# 7月 こんだまひょう

平成28年度

宝立小中学校 (小)

日曜	こんだて名	赤の食品 血や肉をつくる	緑の食品 体の調子をととのえる	黄の食品 熱や力になる	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
給食当番 1・3・5・7	1(金) 魚そばご飯 牛乳、 五目煮豆 厚揚げともやしのみそ汁	牛乳 さば 卵 だいず とりもも こんぶ あつ あげ	こまつな ほうれんそう にんじん ごぼう もやし えのき ねぎ	米 むぎ あぶら さと う こんにゃく	606	28.1	18.8	2.6
	4(月) ごはん 牛乳 なすの肉味噌和え いかときゅうりの酢の物 かきたま汁	牛乳 ぶたひき肉 する めいか わかめ とうふ たまご こんぶ	なす ビーマン しょうが きゅう り こまつな えのき にんじん	米 むぎ じゃがいも あぶら さとう かたく りこ	596	23.9	21.6	2.5
	5(火) 麦ごはん 牛乳 ポークコロッケ 彩り甘和え チゲ豚汁	牛乳 かに風味かまぼ ぶたにく とうふ	はくさい にんじん ほうれんそう こまつな しいたけ ごぼう だい こん ねぎ キムチ	米 むぎ あぶら さと う こま こんにゃく	602	23.6	18.7	2.5
〇〇給食 "トマト"	6(水) ジャンバラヤ 牛乳 トマト入り野菜スープ フルーツふるふるゼリー	牛乳 ぶたひき肉 牛ひ き肉 ひよこまめ ウイ ンナー	たまねぎ にんじん ビーマン しょうが にんにく コーン トマ ト キャベツ こまつな みかん もも パインアップル パナナ キウ	米 むぎ あぶら さと う	659	21.0	17.4	2.7
七夕給食	7(木) 麦ごはん 牛乳 若鶏の胡麻がらめ ゆかり和え そうめん汁	牛乳 とりもも かまぼ こ こんぶ	キャベツ きゅうり だいこん に んじん ゆかり しいたけ なす オクラ ねぎ	米 むぎ かたくりこ あぶら さとう こま そうめん	610	21.6	20.9	2.4
給食当番 2・4・6・8班	8(金) わかめごはん 牛乳 焼きそば えびボールスープ パインアップル	牛乳 ぶたにく あおの り イカボール	たまねぎ にんじん キャベツ も やし ビーマン はくさい こまつ な えのき パインアップル	米 むぎ ちゅうかめん あぶら	632	24.2	14.8	3.4
ブラジル メニュー	11(月) 麦ごはん 牛乳 パステル パンサン糸 野菜スープ	牛乳 ハム たまご ベーコン	キャベツ きゅうり にんじん た まねぎ チンゲンサイ	米 むぎ あぶら はる さめ さとう	637	20.2	22.7	2.9
九州・ 熊本メニュー	12(火) 麦ごはん 牛乳 いり鶏 団子汁 かぼすゼリー	牛乳 とりももにく こ うやとうふ にぎす た まご とうふ	にんじん れんこん ごぼう しい たけ さやいんげん たけのこ え のき ねぎ	米 むぎ じゃがいも こんにゃく あぶら さ とう かたくりこ	596	28.3	13.0	2.6
	13(水) ナン 牛 夏野菜カレー グリーンサラダ バナナ	牛乳 ぶたにく ハム	かぼちゃ にんじん たまねぎ な す ビーマン トマト コーン しょうが にんにく きゅうり キャベツ りんご フロッコリー	ナン じゃがいも あぶ ら	681	25.6	28.4	3.8
	14(木) ごはん 牛乳 揚げ麩の香味だれ ナムル 豆腐とチンゲン菜のスープ	牛乳 さば かに風味か まぼこ ベーコン とう ふ	ねぎ にんにく こまつな もやし キャベツ にんじん チンゲンサイ えのき	米 むぎ 薄力粉 かた くりこ あぶら さとう こま	595	25.3	23.0	2.4
〇〇給食 "かぼちゃ"	15(金) 麦ごはん 牛乳 サクサクチキン 南瓜と大豆のサラダ レタススープ	牛乳 とりささみ とり むねにく たまご だい ず ハム ベーコン	かぼちゃ きゅうり レタス もや し えのき コーン	米 むぎ 薄力粉 コ ーンフレーク あぶら マ ヨネース	614	25.6	20.7	1.9
終業式	19(火) 麦ごはん 牛乳 すき焼き風煮 キャベツと油揚げの甘酢和え フローズンあんず	牛乳 牛もも肉 とうふ 油あげ	たまねぎ にんじん こまつな ねぎ えのき キャベツ もやし こまつ な あんず	米 むぎ しらたき ぶ あぶら さとう	644	23.9	16.8	1.9
おさかな給食 "もずく"	20(水) 黒豆梅ごはん 牛乳 鮭の珠洲塩焼き 野菜和え もずくのみそ汁	牛乳 こんぶ だいず さけ たまご 油あげ もずく	梅ぼし キャベツ こまつな にん じん もやし ぶなしめじ ねぎ	米 むぎ さとう あぶ ら じゃがいも	601	27.1	20.2	2.6
* 献立は材料の都合により変更する場合があります。					640	24	17~ 21g	2.5未満

栄養基準量

## つくってみよう

夏休みには、料理にちょうせんしてみよう。  
ドレッシングもカンタンにつくれるんだよ。

### <ドレッシングサラダ>

- ・すきなやさい (すきな量)  
きゅうり・トマト・キャベツ・コーンなど

### ドレッシング (2人分)

- ・酢 大さじ2
- ・油 大さじ1 \*オリーブ油・サラダ油がオススメ
- ・塩こしょう 少々

### 〇作り方〇

1. やさいは水であらって、食べやすい大きさにきる  
(切り方はおうちの人にきいてみよう)
2. ドレッシングを作り、食べる直前にあえる  
\*野菜は、塩もみしたり、ゆでておくと食べやすくなるよ



きりかたいろいろ

