

# \* 7月のこんだて予定表 \*

月	栄養量	火	栄養量	水	栄養量	木	栄養量	金	栄養量				
		<div style="border: 2px dashed blue; border-radius: 15px; padding: 10px;"> <p>今月予定している地場産物は…  <b>「玉ねぎ きゅうり、トマト、なす、ピーマン、しいたけ、じゃがいも、大豆、お米、米粉、いか、さわか、とびうお」</b>です。                      今月のおさかな給食は、『<b>とびうお</b>』です。16日に予定しています。</p> </div>				1日		2日					
こんだて名	エネルギー kcal たんぱく質 P: 脂質 F: 食塩					揚げパン 牛乳 みそ煮込みうどん 切干大根のごまマヨネーズ		エネルギー 735kcal P: 29.8g F: 29.9g 食塩: 4.0g		いかのパエリア 牛乳 能登の恵みサラダ トマトとレタスの卵スープ		エネルギー 755kcal P: 28.3g F: 20.4g 食塩: 3.4g	
熱や力の元になる食品						パン うどん さとう 油 マヨネーズ ごま		ごはん さとう かたくり粉 えずきり 大豆バター 油 ごま					
体をつくる食品						きな粉 とり肉 油あげ ツナ缶 牛乳		とりにく いか ハム たまご わかめ 牛乳					
体の調子を整える食品		にんじん こまつな しいたけ 切干大根 キャベツ きゅうり ねぎ		にんじん ピーマン トマト にんにく しめじ きゅうり コーン レタス しいたけ									
5日		6日		7日 七夕		8日		9日					
わかめごはん 牛乳 太きゅうりのそぼろあんかけ 冷しゃぶサラダ	エネルギー 802kcal P: 34.4g F: 22.8g 食塩: 2.9g	ごはん 牛乳 若鶏のごまからめ ひと塩野菜 めった汁	エネルギー 857kcal P: 30.7g F: 29.0g 食塩: 1.8g	散らしずし・牛乳 星のコロッケ ミニトマト 七夕そうめん 七夕デザート	エネルギー 928kcal P: 27.8g F: 26.9g 食塩: 4.0g	ごはん 牛乳 ポークビーンズ ひじきのマリネ フルーツ	エネルギー 857kcal P: 29.2g F: 20.5g 食塩: 2.0g	ごはん 牛乳 魚のマリネ ホロホロあえ なめこ汁	エネルギー 815kcal P: 33.2g F: 26.2g 食塩: 2.6g				
ごはん かたくり粉 さとう 油 ごま	ごはん 米粉 じゃがいも こんにやく 油 ごま	ごはん さとう 小麦粉 パン粉 じゃがいも 油 豚脂 そうめん でん粉	ごはん じゃがいも さとう 油 ごま	ごはん かたくり粉 さとう 油	とりにく 油揚げ 大豆ミンチ ぶた肉 牛乳	とりにく ぶた肉 焼どうふ 牛乳	油あげ たまご とりにく ぶた肉 かまぼこ 牛乳	ぶた肉 大豆 ハム ひじき 牛乳	さわら切身 たまご どうふ 牛乳				
にんじん えのきだけ しょうが きゅうり キャベツ もやし コーン	にんじん しょうが キャベツ きゅうり 玉ねぎ ごぼう だいこん ねぎ	にんじん ミノトマト オクラ かんぴょう しいたけ 玉ねぎ	にんじん 玉ねぎ グリンピース もやし きゅうり コーン パナナ	にんじん こまつな パプリカ 玉ねぎ キャベツ なめこ ねぎ	12日		13日		14日				
ごはん 牛乳 タンダーリーチキン 枝豆ポテトサラダ チンゲン菜のスープ	エネルギー 849kcal P: 32.0g F: 25.9g 食塩: 2.4g	ごはん 牛乳 ジャージャン豆腐 きゅうりのナムル フルーツ	エネルギー 825kcal P: 30.7g F: 29.0g 食塩: 3.0g	豚どん 牛乳 もやしの甘酢あえ みそ汁	エネルギー 806kcal P: 33.5g F: 21.9g 食塩: 3.3g	コッペパン 牛乳 冷やし中華 揚げぎょうざ ブロッコリーのおかかあえ	エネルギー 770kcal P: 33.4g F: 27.1g 食塩: 4.9g	ごはん・牛乳 とびうおフライ タルタルソースがけ ポイル野菜 かぼちゃのみそ汁	エネルギー 848kcal P: 31.7g F: 26.3g 食塩: 2.3g				
ごはん 米粉 じゃがいも 油 マヨネーズ	ごはん さとう かたくり粉 油 ごま油 ごま	ごはん 白麦 じゃがいも 糸こんにやく さとう 油 ごま	パン 中華めん 豚脂 でん粉 さとう 小麦粉 ごま ごま油	ごはん 小麦粉 パン粉 マヨネーズ 油	とりにく ハム 絹ごしどうふ ヨーグルト 牛乳	厚揚げ ぶた肉 牛乳	ぶた肉 ちくわ 油あげ わかめ 牛乳	ぶた肉 ハム たまご かつお節 大豆ミンチ	とびうお開き たまご 油あげ 牛乳				
にんじん チンゲン菜 しょうが にんにく 玉ねぎ きゅうり しいたけ コーン	にんじん しょうが にんにく たけのこ 玉ねぎ しいたけ はくさい きゅうり オレンジ	にんじん 玉ねぎ ねぎ もやし きゅうり えのきだけ	にんじん ブロッコリー きゅうり もやし キャベツ にら しょうが	パセリ にんじん かぼちゃ こまつな キャベツ きゅうり しめじ 玉ねぎ	19日		20日		<div style="text-align: center;">  <p>7月7日は、七夕です。この日の夜、天の川の両岸にある「彦星（わし座のアルタイル）」と「織姫（こと座のベガ）」が、年に1度だけ会うことができるという伝説をもとにした星祭りの行事です。短冊に願い事を書いて、笹竹に飾りつけたり、「そうめん」を食べたりします。 「そうめん」には、健康への願いが込められています。また、天の川に見立てているなどとも言われます。給食でも、<u>七夕メニュー</u>の予定です。</p>  </div>				
ごはん 牛乳 じゃがいもの煮つけ かみかみサラダ ヨーグルト	エネルギー 823kcal P: 28.3g F: 17.3g 食塩: 2.2g	夏野菜カレー 牛乳 フルーツカクテル	エネルギー 983kcal P: 28.7g F: 25.7g 食塩: 2.7g	ごはん じゃがいも こんにやく さとう 油 マヨネーズ	ごはん 白麦 じゃがいも さとう 油	とりにく さきいか ヨーグルト 牛乳	ぶた肉 チーズ 牛乳	にんじん いんげん たけのこ しいたけ ごぼう 切干大根 きゅうり コーン			かぼちゃ にんじん 玉ねぎ スッキーニ しょうが にんにく なす りんご バイン缶 みかん缶 もも缶		
ごはん じゃがいも こんにやく さとう 油 マヨネーズ	ごはん 白麦 じゃがいも さとう 油	とりにく さきいか ヨーグルト 牛乳	ぶた肉 チーズ 牛乳	にんじん いんげん たけのこ しいたけ ごぼう 切干大根 きゅうり コーン	かぼちゃ にんじん 玉ねぎ スッキーニ しょうが にんにく なす りんご バイン缶 みかん缶 もも缶								
ごはん じゃがいも こんにやく さとう 油 マヨネーズ	ごはん 白麦 じゃがいも さとう 油	とりにく さきいか ヨーグルト 牛乳	ぶた肉 チーズ 牛乳	にんじん いんげん たけのこ しいたけ ごぼう 切干大根 きゅうり コーン	かぼちゃ にんじん 玉ねぎ スッキーニ しょうが にんにく なす りんご バイン缶 みかん缶 もも缶								

☆こんだては、材料や行事などの都合でかわることがあります。



## かみかみサラダ



### 材料4人分

ごぼう 100g、キャベツ 60g、きゅうり 50g、にんじん 20g、コーン 30g、(こがね)さきいか 20g、マヨネーズ30g(大さじ2) 塩こしょう 少々

### 作り方

- ①ごぼうはささがきにし、しょうゆ、さとうでうすく煮て冷ましておく。
- ②キャベツは短冊切り、きゅうりは斜め半月切り、にんじんはせん切り コーンをそれぞれゆでて冷ましておく。
- ③さきいかは2cmほどの長さに切る。
- ④②の野菜の水気をしぼり、さきいかとごぼうを混ぜ、マヨネーズ、塩こしょうを加えてあえる。

しじつ ざいしつ、さとう、しょくえん  
脂質、砂糖、食塩のとりすぎに  
きをつけてよう!

つつい食べ過ぎて  
しまいがちなものに  
多い、これらの成分  
をとりすぎないよう  
にしましょう。成分  
のチェックには食品  
表示が役立ちます。