

# 7月のよていこんだて

こんげつのもくひょう  
こんだてにかんしんをもと

越前市国高幼稚園  
越前市国高小学校

日	曜日	こんだてめい	あかのたべもの けつえきやきんにく、ほねになる	みどりのたべもの からだのちようしをとのえる	きいろのたべもの ねつやちからのもとになる	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) しじつ (g) たんすいかぶつ (g)	カルシウム (mg) ていつゆ (mg) しょうえんそうとうりょう (g)			
1	金	半夏生(はんげしょう)こんだて ごはん ぎゅうにゅう さばのおやき ひじきのうまに えのきのみそしる	さば ぶたにく もめんとうふ みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん さやいんげん こまつな	いとこんやく えのきだけ ねぎ	こめ さとう ふ	615 28.1 18.2 81.2	355 2.7 2.2	
4	月	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとにらのあまからいため コーンスープ	ぶたにく ベーコン きぬごしとうふ	ぎゅうにゅう	にんじん にら こまつな	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ もやし ホールコーン クリームコーン	こめ さとう でんぷん	なたねあぶら ごまあぶら	638 24.8 17.8 91.0	298 1.8 1.3
5	火	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとひじきのいために やさいとふのみそしる あじつけのり	ぶたにく こおりとうふ うすあげ みそ	ぎゅうにゅう ひじき のり	にんじん さやいんげん	いとこんやく たけのこ ぶなしめじ キャベツ たまねぎ ねぎ	こめ さとう ふ	なたねあぶら	613 26 17.3 86.2	378 2.4 2.3
6	水	こめこいりパン ぎゅうにゅう とりにくのカレーあげ キャベツのごまサラダ わかめとコーンのスープ にぼし	とりにく ベーコン きぬごしとうふ	ぎゅうにゅう わかめ にぼし	にんじん	にんにく しょうが キャベツ きゅうり ホールコーン	さとう パン でんぷん	ごま なたねあぶら	665 31.1 26.5 72.2	382 2.1 2.4
7	木	七夕(たなばた)こんだて スタミナどん ぎゅうにゅう たなばたそうめんじる フルーツゼリー	ぶたにく ちゅうあげ みそ うすあげ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん にら おくら	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ もやし	こめ さとう でんぷん そうめん フルーツゼリー	なたねあぶら ごまあぶら	661 24.7 16.9 98.9	356 2.1 2.2
8	金	アイロンこんだて ごはん ぎゅうにゅう なつだいこんのうまに うちまめじる	とりにく うすらたまご ちゅうあげ うちまめ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん モロッコまめ	しょうが だいこん いたこんやく たまねぎ ねぎ	こめ さとう じゃがいも	なたねあぶら	676 27.9 20.4 92.0	380 3.6 2.6
11	月★	歯(ハ)ッピーこんだて ごはん ぎゅうにゅう あげとなすのコロコロマーポー もやしのスープ	ちゅうあげ ぶたひきにく あかみそ きぬごしとうふ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	なす しょうが にんにく たまねぎ ねぎ もやし	こめ さとう でんぷん	なたねあぶら ごまあぶら	655 25.6 21.2 87.3	420 3.1 1.7
12	火	ごはん ぎゅうにゅう とびうおフライ うちまめといとこんぶのもの とうがんじる	とびうお とりにく うちまめ ベーコン	ぎゅうにゅう あおのり こんぶ	にんじん	ごぼう いとこんやく たけのこ とうがん ほししいたけ えのきだけ	こめ こむぎこ パンこ さとう		666 29.2 19.9 89.3	306 2.8 1.8
13	水	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとやさいのしょうがいため じゃがいものみそしる	ぶたにく ちゅうあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン こまつな	しょうが キャベツ たまねぎ もやし ぶなしめじ	こめ じゃがいも	なたねあぶら	614 25.3 15.8 90.1	361 2.5 2.1
14	木★	なつやさいたっぷりカレーライス ぎゅうにゅう ピーンスラダ	ぶたにく だいす ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ ピーマン トマト	しょうが にんにく たまねぎ なす えだまめ キャベツ ホールコーン	こめ ルウ じゃがいも	なたねあぶら オリーブゆ	658 22.7 19.2 95.8	329 2.1 2.2
15	金	ごもくチャーハン ぎゅうにゅう ベーコンスープ ヨーグルト	ぶたひきにく ベーコン もめんとうふ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん ピーマン こまつな	たまねぎ ほししいたけ	こめ じゃがいも	なたねあぶら ごまあぶら ごま	640 24.3 19.8 87.5	399 2.0 1.6
19	火	ごはん ぎゅうにゅう とりにくとこんさいのもの キャベツのうめかかえ	とりにく ちゅうあげ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん	いたこんやく ごぼう たけのこ ほししいたけ キャベツ きゅうり たまねぎ うめほし	こめ じゃがいも さとう	なたねあぶら ごまあぶら	622 25.8 13.7 96.1	335 2.0 1.2
20	水★	やきにくサンド ぎゅうにゅう ミネストローネ にぼし	ぶたにく ベーコン だいす	ぎゅうにゅう にぼし	にんじん トマト	キャベツ たまねぎ にんにく セロリー	さとう パン マカロニ	なたねあぶら	638 30 23.2 74.3	368 2.3 2.1

こんだてはつごうにより、へんこうになることがあります。

**食育チャレンジ**

それぞれのきせつにたくさんとりれるやさいやくだもの絵がかいてあります。

□の中にそのきせつを書きましょう。

キャベツ

いちご

かぼちゃ

さつまいも

はくさい

たまねぎ

たけのこ

なす

トマト

ピーマン

さといも

かき

こめ

みかん

だいこん

給食にも「旬(しゅん)」がたくさんある

**栄養たっぷり夏野菜を食べる暑い夏を乗り切ろう!!**

夏野菜には、豊富なビタミン類や水分が含まれているよ!

旬の時期は栄養価が高く、おいしさもアップしているので積極的に旬の食材をとりましょう。

体を冷やす効果があり、水分補給になったりもします。

おいしい野菜をたくさん食べて、夏バテ対策につなげましょう

トマト

かぼちゃ

なす

とうがん

ズッキーニ

ピーマン