

7月のよていこんだて

こんげつのもくひょう
好き嫌いをしないで食べよう。

越前市大虫小学校

日	曜日	ふきとり	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 からだのちようしきととのえる	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(㎉) たんぱく質(㎎) たんぱく質(%) たんぱく質(%) たんぱく質(%)	カルシウム(㎎) たんぱく質(%) たんぱく質(%) たんぱく質(%)			
1	金		半夏生(はんげしょう)こんだて ごはん ぎゅうにゅう さばのしおやき 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 ぶたにくとやさいのしょうがいのため 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	にんにく しょうが キャバツ 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
5	火*		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 だいず	ぎゅうにゅう にぼし	にんじん トマト	キャバツ たまねぎ セロリー にんにく	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
6	水		ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとひじきのいのために やさいとらのみそしる あじつけのり	ぶたにく ごおうとうふ 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 キャバツ 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
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 いら おくら	しょうが にんにく たまねぎ キャバツ もやし	こめ さとう でんぶん そうめん フルーツゼリー	なたねあぶら こまあぶら	661 24.7 16.9 98.9	356 2.1 2.2
8	金		ごはん ぎゅうにゅう ホイコーロー とりにくのごもくスープ	ぶたにく あかみそ とりにく もめんとうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	にんにく しょうが たまねぎ もやし キャバツ ぶなしめじ たけのこ ねぎ	こめ さとう でんぶん	なたねあぶら	607 23.8 17.5 84.7	302 1.7 1.8
11	月*		歯(い)っぴーこんだて ごはん ぎゅうにゅう あげとなすのころころマーボー もやしとツナのナムル	ちゅうあげ ぶたひきにく あかみそ ツナ	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 でんぶん	なたねあぶら こまあぶら こま	655 25.6 21.2 87.3	420 3.1 1.7
12	火		アイアンこんだて 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
13	水		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 こまあぶら こま	640 24.3 19.8 87.5	399 2.0 1.6
14	木		ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとじゃがいものきんぴら かぼちゃのみそしる	ぶたにく うすあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん かぼちゃ こまつな	ごぼう たけのこ いとこんやく にんにく たまねぎ	こめ さとう じゃがいも	なたねあぶら こま	675 23.5 18.9 100.1	352 2.5 2.2
15	金		ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとにらのあまからいため コンスープ	ぶたにく ベーコン きぬこしとうふ	ぎゅうにゅう	にんじん いら 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 でんぶん	なたねあぶら こまあぶら	638 24.8 17.8 91.0	298 1.8 1.3
19	火*		こめこいりパン ぎゅうにゅう ラタトゥイユ ミックススープ にぼし	ベーコン ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ にぼし	トマト にんじん こまつな	なす スズキーニ たまねぎ ホールコーン にんにく もやし	さとう こめこいりパン	オリーブゆ こま	623 24.2 24.0 75.7	396 2.2 2.7
20	水*		なつやさいたっぷりカレーライス ぎゅうにゅう ピーンズサラダ	ぶたにく だいず ツナ	チーズ 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 キャバツ	こめ ルウ	なたねあぶら オリーブゆ	658 22.7 19.2 95.8	329 2.1 2.2

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れるやさし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。

① ② ③ ④

キャバツ いちご
たまねぎ トマト ピーマン
たけのこ
なす
さといも
かき
こめ
さつまいも
みかん
ほうれんそう
だいこん

給食にも「旬(しゅん)」がたくさんある

トマト かぼちゃ なす とうがん ズッキーニ ピーマン

栄養たっぷり夏野菜を食べて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

おまかせメニュー

おまかせメニュー