

令和5年度



7月 きゅうしょくこんだてよていひょう

7月の給食のめあて

すききらいしないでたべよう

梅雨明けの蒸し暑さで、なんとなく体がだるく、食欲も落ちてくる時期です。
そんな時こそバランスのよい食事をしっかりとって、暑さに負けない体をつくりましょう。

山淵小学校

日 (曜)	こんだて	あかのしょくひん からだをつくる		きいろのしょくひん エネルギーのもと		みどりのしょくひん からだのちょうしをととのえる		ちょうみりょう など	えいようか 栄養価
3 (月)	ごしょくごはん			こめ さとう	ごま	にんじん	のざわな ひろしまな しそ あかかぶ だいこん あか キャベツ	しお す	エネルギー 561 kcal
	もずくのスープ	とうふ	おきなわもずく			こまつな	えのきたけ ねぎ	しょうゆ しお がら スープ	たんぱく質 22.7 g
	なつやさいとくるまふ のあげに	とりにく		でんぷん くる まふ さとう	あげあぶら	かぼちゃ	なす えだまめ	しょうゆ さけ	脂質 17.8 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						食塩相当量 2.6 g
4 (火)	ごはん			こめ					エネルギー 544 kcal
	たまねぎとたまごのみ そしる	たまご とうふ み そ				こまつな	えのきたけ たまねぎ	にほし	たんぱく質 23.5 g
	しろみざかなのたつた あげ	たら		でんぷん	あげあぶら			しょうゆ みりん	脂質 16.7 g
	コーンいりおひたし					こまつな	もやし ホールコーン	しょうゆ	食塩相当量 1.9 g
ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
5 (水)	なつやさいのカレーラ イス	ぶたにく		じゃがいも こ めこ コーンス ターチ	あぶら	にんじん トマト	なす たまねぎ スッキー ー にんにく	カレールウ チャツ ネ あかワイン ソース	エネルギー 613 kcal
	(むぎごはん)			こめ むぎ					たんぱく質 19.1 g
	あまなつのサラダ				あぶら		キャベツ きゅうり あま なつみかん	す しお こしょう	脂質 18.6 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						食塩相当量 2.1 g
6 (木)	ごはん			こめ					エネルギー 547 kcal
	てづくりひじきふりかけ	ツナ かつおぶし	ひじき	さとう	ごま			しょうゆ さけ みり ん	たんぱく質 24.0 g
	なつやさいのたまごとじ	ぶたにく たまご		ふ さとう		にんじん さやいん げん	しょうが なす たまねぎ ごぼう しらたき	しょうゆ さけ けず りぶし	脂質 16.9 g
	かおりあえ					にんじん	キャベツ きゅうり しそ	しお しょうゆ	食塩相当量 2.3 g
	チーズ		チーズ						
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
セタメニュー:星形のハンバーグと、セタデザートをいただきます。									
7 (金)	ごはん			こめ					エネルギー 584 kcal
	さわにわん	ぶたにく		はるさめ		にんじん さやえん どう	えのきたけ ごぼう たけ のこ	けずりぶし しょうゆ さけ しお	たんぱく質 21.7 g
	ほしのハンバーグ トマトソースかけ	とりにく ぶたにく		でんぷん マッシュ ポテト さとう	ラード	トマト	にんにく しょうが たま ねぎ	クチャップ しお こ しょう ソース あか ワイン	脂質 13.4 g
	しおもみ						キャベツ きゅうり	しお	食塩相当量 2.3 g
	たなばたゼリー			さとう みずあ め			レモンかじゅう ぶどうか じゅう みかんかじゅう	かんてん	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
10 (月)	おおむぎめん			おおむぎめん					エネルギー 607 kcal
	かけじる	なると あぶらあげ				ほうれんそう	えのきたけ ねぎ	けずりぶし しょうゆ みりん しお とうが らし	たんぱく質 24.2 g
	ちくわのいそべあげ	ちくわ	あおのり	でんぷん さと う こむぎこ	あげあぶら			しお	脂質 21.8 g
	アーモンドあえ			さとう	アーモンドこ アーモンド	こまつな にんじん	きりほしだいこん キャベ ツ	しょうゆ	食塩相当量 2.7 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
11 (火)	ごはん			こめ					エネルギー 579 kcal
	とんじる	とうふ ぶたにく み そ		じゃがいも		にんじん	ごぼう たまねぎ なす こんにゃく	にほし	たんぱく質 24.1 g
	さけチーズフライ	さけ	チーズ	パンこ こむぎ こ でんぷん	あげあぶら			しお	脂質 19.2 g
	くきわかめのサラダ		くきわかめ		あぶら	にんじん	キャベツ きゅうり ホー ルコーン	しお こしょう しょ うゆ す	食塩相当量 2.4 g
ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
12 (水)	ぶたキムチどん (ごはん)	ぶたにく みそ	こんぶ	さとう	ごまあぶら	にら にんじん	にんにく しょうが たまね ぎ もやし はくさい だい こん にんじん ながねぎ	さけ しょうゆ こ しょう しお とうが らし	エネルギー 542 kcal
	とよの樹 鳥屋野瀬でとれた「空芯菜」をあじわいましょう!								
	くしんさい 空芯菜とたまごのスープ	とうふ たまご		でんぷん		くうしんさい	えのきたけ ねぎ	がらスープ しょうゆ しお こしょう	脂質 17.8 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						食塩相当量 2.3 g
13 (木)	ごはん			こめ					エネルギー 529 kcal
	こまつなのみそしる	あつあげ みそ		じゃがいも		こまつな	えのきたけ ねぎ	にほし	たんぱく質 23.7 g
	にぎすのかりんあげ		にぎす	さとう でんぷ ん	あげあぶら ごま		しょうが	しょうゆ みりん さ け す	脂質 14.5 g
	ふうみつけ				ごま	にんじん	キャベツ きゅうり しょ うが	しょうゆ しお	食塩相当量 2.2 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						

日 (曜)	こんだて	あかのしょくひん からだをつくる		きいろのしょくひん エネルギーのもと		みどりのしょくひん からだのちょうしをととのえる		ちょうみりょう など	えいようか 栄養価
14 (金)	マーボーライス	とうふ ぶたひきにく だいすミート みそ はちょうみそ		さとう でんぷ ん	あぶら ごまあ ぶら	にら	ねぎ にんにく しょうが しいたけ きくらげ	がらすーぷ しょうゆ さけ オイスターソ ース トウバンジャン	エネルギー 570 kcal
	(ごはん)			こめ					たんぱく質 25.2 g
	もやしナムル		こんぶ	さとう	ごまあぶら す りごま	こまつな	もやし ホールコーン	す しょうゆ ラーゆ	脂質 19.1 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						食塩相当量 2.0 g
17 (月)									
18 (火)	うめとえだまめごはん			こめ でんぷ ん	ごま		えだまめ うめ	こんぶエキス	エネルギー 579 kcal
	たまごとレタスのス ープ	とうふ たまご シヨルダーベーコン		でんぷ ん	ごまあぶら	にんじん	レタス	がらすーぷ しょうゆ しお こしょう	たんぱく質 23.5 g
	じゃがいものきんぴら	ぶたにく		じゃがいも さ とう	あげあぶら あ ぶら ごま	にんじん さやい ん げん	ごぼう つきこんにやく	しょうゆ ラーゆ し お みりん	脂質 13.3 g
	のむヨーグルト		のむヨーグルト						食塩相当量 2.3 g
19 (水)	新潟県産米粉を使った ナン (インドのパン)			ナン					エネルギー 611 kcal
	キーマカレー	ぶたにく だいすミ ート		じゃがいも こめ コーンスターチ	あぶら	にんじん トマト パ セリ	たまねぎ にんにく	カレールウ チャツネ ソース ケチャップ あかワイン	たんぱく質 23.5 g
	コーンサラダ				あぶら		キャベツ きゅうり ホ ールコーン	す しお こしょう	脂質 22.4 g
	新潟産のすいか ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				すいか		食塩相当量 3.1 g
20 (木)	ごはん			こめ					エネルギー 626 kcal
	のりふりかけ		のり	さとう	ごま			しお しょうゆ	
	わんたんスープ	ぶたにく なると		わんたん		こまつな にんじん	もやし ねぎ しいた け メンマ	がらすーぷ しょうゆ しお こしょう	たんぱく質 27.8 g
	だいすとりにくのご まがらめ	だいす とりにく		でんぷん さと う	あげあぶら ご ま	ピーマン	しょうが	さけ しょうゆ	脂質 21.2 g
ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						食塩相当量 2.2 g	
21 (金)	ちゅうかどん	ぶたにく いか ほ たて		でんぷん	あぶら ごまあ ぶら	にんじん チンゲン サイ	たまねぎ たけのこ はく さい きくらげ オイスター ソース	がらすーぷ しょうゆ さけ しお こしょう オイスターソース	エネルギー 563 kcal
	(ごはん)			こめ					たんぱく質 23.8 g
	ごますあえ			さとう	ねりごま す りごま	こまつな	きりほしだいこん もやし	しょうゆ す	脂質 15.7 g
	アイス (パニラ) ぎゅうにゅう	らんおう	にゅうせいひん	さとう	あぶら			しお	食塩相当量 2.1 g

夏休み後・・・8月 きゅうしょくこんだてよていひょう

日 (曜)	こんだて	あかのしょくひん からだをつくる		きいろのしょくひん エネルギーのもと		みどりのしょくひん からだのちょうしをととのえる		ちょうみりょう など	えいようか 栄養価
30 (水)	ポークカレーライス	ぶたにく		じゃがいも こめ コーンスターチ	あぶら	にんじん	たまねぎ マッシュルーム にんにく	カレールウ チャツネ ソース ケチャップ あかワイン	エネルギー 658 kcal
	(むぎごはん)			こめ むぎ					たんぱく質 20.0 g
	フルーツカクテル		とうにゅうゼ リー	さとう			みかん パイン おとう りんごジュース ももゼリー りんごゼリー ぶどうゼリー かんてん		脂質 17.5 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						食塩相当量 1.9 g
31 (木)	ピピンパどん	ぶたにく みそ		さとう	あぶら ごまあ ぶら	にんじん ほうれん そう	にんにく しょうが こん にやく ぜんまい もやし	しょうゆ さけ み りん トウバンジャン テンメンジャン が らすーぷ	エネルギー 580 kcal
	(ごはん)			ごはん					たんぱく質 23.1 g
	はるさめサラダ			はるさめ さと う	あぶら ごまあ ぶら ごま		キャベツ きゅうり ホ ールコーン	す しお しょうゆ	脂質 17.8 g
	みかんゼリー			さとう でんぷ ん			うんしゅうみかん		食塩相当量 2.0 g
ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							

栄養たっぷりの夏野菜を食べよう！



夏が旬の野菜と言えば、トマト、きゅうり、なす、ピーマン、かぼちゃ、オクラ、えだまめ、とうもろこし、ゴーヤなどたくさんあります。夏の日差しをたっぷり浴びて育った夏野菜は、ビタミンが豊富で、水分補給になります。おいしい夏野菜をたくさん食べて、夏を元気に過ごしましょう。



鳥屋野湯で作られた夏野菜「空芯菜」が、今年の7月の給食に登場します。ビタミンやミネラルが豊富な野菜で、疲労回復にも役立ちます！

