

令和6年度



7月 きゅうしょくこんだてよていひょう

梅雨明けの蒸し暑さが続きますね。なんとなく体がだるく、食欲も落ちてくる時期です。そんなときこそバランスのよい食事と水分をしっかりとって、暑さに負けない体で元気にすごしましょう。

7月の給食目標

すききらいしないでたべよう

山潟小学校

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	栄養価	
1日 (月)	えだまめごはん			こめ	ごま		えだまめ	しお	エネルギー 673 kcal	
	たまねぎとたまごのみ そしる	たまご なまあげ みそ				こまつな	たまねぎ	にぼし	たんぱく質 20.7 g	
	じゃがいものきんぴら	ぶたにく		じゃがいも さとう	あぶら あげあぶ ら ごま	にんじん さやいん げん	ごぼう つきこんにゃ く	しお しょうゆ みりん ラーゆ	脂質 19.6 g	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						食塩相当量 2.2 g	
2日 (火)	ごはん			こめ					エネルギー 611 kcal	
	チンゲンサイのスープ	とうふ				チンゲンサイ にん じん	もやし きくらげ ね ぎ	がらスープ にぼ し しょうゆ しお こしょう	たんぱく質 28.1 g	
	とりにくとだいのすの アーモンドがらめ	だいす とりにく		でんぷん さとう	あげあぶら アー モンド ごま		しょうが	しょうゆ さけ	脂質 22.1 g	
	きゅうりのあまから						きゅうり	しお	食塩相当量 2.0 g	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
3日 (水)	ハヤシライス	ぶたにく		こめ むぎ じゃが いも	あぶら	にんじん	たまねぎ にんにく マッシュルーム	ケチャップ こ しょう あかワイ ン ソース ハヤ シルウ	エネルギー 591 kcal	
	あまなつサラダ				あぶら		キャベツ きゅうり あまなつ	す しお こ しょう	たんぱく質 18.3 g	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						脂質 16.9 g 食塩相当量 2.2 g	
4日 (木)	ごはん			こめ					エネルギー 528 kcal	
	キャベツのみそしる	みそ あぶらあげ					キャベツ えのきたけ	にぼし	たんぱく質 22.0 g	
	にぎすのなんばんづけ		にぎす	でんぷん さとう	あげあぶら ごま あぶら		しょうが ねぎ	しょうゆ す さけ とうがら し	脂質 15.3 g	
	だいのすのいそに	さつまあげ だいす	ひじき	さとう	あぶら	にんじん さやいん げん	ごぼう	しょうゆ にぼ し	食塩相当量 2.2 g	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
5日 (金)	ごはん			こめ					エネルギー 582 kcal	
	たなばたじる	かまぼこ		そうめん		にんじん オクラ	えのきたけ	にぼし けずりぶ し しょうゆ し お さけ	たんぱく質 19.1 g	
	ほしのポークメンチカツ	ぶたにく		さとう でんぷん パンこ	あぶら あげあぶ ら		たまねぎ	しお こしょう ナツメグ	脂質 18.3 g	
	アーモンドあえ			さとう	アーモンド	にんじん こまつな	きりほしだいこん キャベツ	しょうゆ	食塩相当量 2.1 g	
	れいとうみかん						みかん			
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
8日 (月)	ごはん			こめ					エネルギー 619 kcal	
	にくじゃが	ぶたにく		じゃがいも さとう	あぶら	にんじん さやいん げん	たまねぎ しらたき	みりん しょう ゆ しお	たんぱく質 24.9 g	
	てっかみそ	だいす みそ		さとう	あげあぶら あぶ ら	にんじん	ごぼう	さけ	脂質 17.5 g	
	きゅうりのあますあえ		わかめ	さとう			みかん きゅうり	す しお しょ うゆ	食塩相当量 2.2 g	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
9日 (火)	ごはん			こめ					エネルギー 569 kcal	
	はっぼうさい	ほたて ぶたにく いか うずらたまご		でんぷん	あぶら ごまあぶ ら	にんじん チンゲン サイ	たけのこ はくさい たまねぎ きくらげ	がらスープ しょうゆ さけ しお こしょう	たんぱく質 27.4 g	
	ごますあえ			さとう	ごま	こまつな	きりほしだいこん もやし	しょうゆ す	脂質 18.1 g	
ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						食塩相当量 1.9 g		
10日 (水)	ごはん			こめ					エネルギー 513 kcal	
	もずくどん	ぶたにく	おきなわもずく	さとう でんぷん	ごまあぶら あぶ ら	にんじん こまつな	しょうが にんにく たまねぎ	しょうゆ みり ん しお けず りぶし	たんぱく質 18.4 g	
	鳥屋野湯でとれた「空心菜」をあじわいましょう！									
	空心菜のカレーきんぴら	ぶたにく		さとう	あぶら	くうしんさい にん じん	ごぼう つきこんにゃ く	さけ カレーこ しょうゆ	脂質 15.8 g	
ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						食塩相当量 2.2 g		
11日 (木)	ごはん			こめ					エネルギー 618 kcal	
	とんじる	とうふ ぶたにく みそ		じゃがいも		にんじん	なす ごぼう たまね ぎ	にぼし	たんぱく質 26.7 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	あぶら あげあぶ ら			しお	脂質 21.0 g	
	きりこんぶのにつけ	さつまあげ うちま め	こんぶ	さとう	あぶら	にんじん	つきこんにゃく	しょうゆ にぼ し	食塩相当量 2.1 g	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							

12日 (金)	ごはん			こめ					エネルギー	632 kcal	
	じゃがいものみそしる	なまあげ みそ		じゃがいも			たまねぎ えのきたけ	にぼし	たんぱく質	25.5 g	
	ししゃもフライ		ししゃも	パンこ こむぎこ	あげあぶら			こしょう	脂質	22.5 g	
	はるさめサラダ			はるさめ さとう	あぶら こまあぶら	にんじん	もやし きゅうり ホールコーン	す しお しょうゆ	食塩相当量	2.2 g	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
15日 (月)	 海の日 										
16日 (火)	うめごはん			こめ でんぶん さとう	ごま			うめぼし	こんぶエキス こうほエキス	エネルギー	627 kcal
	とうふのみそしる	とうふ みそ		じゃがいも				えのきたけ ねぎ	にぼし	たんぱく質	22.6 g
	なすとかぼちゃのそぼろあえ	ぶたにく		さとう でんぶん	あげあぶら あぶら	かぼちゃ	なす たまねぎ えだまめ しょうが	しょうゆ みりん けずりぶし		脂質	21.0 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							食塩相当量	2.2 g
17日 (水)	マーボーどん	とうふ ぶたにく だいず みそ はち ちょうみそ		こめ さとう でんぶん	あぶら こまあぶら	にら	ねぎ にんにく しょうが しいたけ きくらげ	しょうゆ トウバン ジャン たら スープ さけ かきあぶら		エネルギー	568 kcal
	ツナサラダ	ツナ			あぶら			す しょうゆ こしょう しお		たんぱく質	26.1 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							脂質	20.0 g
18日 (木)	ごはん			こめ						エネルギー	553 kcal
	たまごとレタスのスープ	とうふ たまご		でんぶん	ごまあぶら		ホールコーン きくらげ レタス	がらスープ しょうゆ しお こしょう		たんぱく質	24.4 g
	チンジャオロース	ぶたにく		さとう でんぶん	あぶら	あおピーマン にんじん	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ	しょうゆ さけ かきあぶら		脂質	17.6 g
ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							食塩相当量	2.2 g	
19日 (金)	ごはん			こめ						エネルギー	656 kcal
	なつやさいじる	ベーコン なまあげ みそ		じゃがいも		にんじん	なす たまねぎ	にぼし		たんぱく質	26.6 g
	さばのみそに	さば みそ		さとう			しょうが			脂質	26.8 g
	ふうみづけ				ごま		キャベツ きゅうり しょうが	しお しょうゆ		食塩相当量	2.5 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
22日 (月)	ごはん			こめ						エネルギー	515 kcal
	なつやさいのたまごとじ	たまご ぶたにく		いたふ さとう		にんじん さやいんげん	しょうが なす たまねぎ こぼろ しらたき	しょうゆ けずり ぶし さけ		たんぱく質	20.2 g
	ひじきのつくだに	ツナ	ひじき	さとう	ごま			しょうゆ さけ みりん		脂質	14.7 g
	しおもみ						キャベツ きゅうり	しお		食塩相当量	2.0 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								
23日 (火)	むぎごはん			こめ むぎ						エネルギー	638 kcal
	なつやさいカレー	レバーいりウイ ナー ぶたにく		じゃがいも こめこ こむぎこ	あぶら あげあぶら	にんじん トマト	なす たまねぎ スッ キーニ にんにく	カレーこ カ レールウ ス		たんぱく質	19.8 g
	コーンいりひたし					こまつな	もやし ホールコーン	しょうゆ		脂質	17.9 g
	ブルーベリーゼリー			さとう みずあめ			ブルーベリー			食塩相当量	1.6 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう								

栄養たっぷりの夏野菜をたべよう



夏が旬の野菜といえば、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す。夏の水不足を補給になります。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「空心菜」が、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！

