

# 7月のこんだて

日	曜	こんだて	エネルギー kcal	たんぱく質 g	赤の食品 血や肉、骨や歯をつくる	黄の食品 体温を保ち体をうごかすも	緑の食品 体の調子を整える
1	火	牛乳 ごはん なすと厚揚げのそぼろ煮 即席漬け 根菜汁	613	23.4	牛乳 生揚げ ぶた肉 (けずりぶし)	米 さとう 油 でん粉 じゃがいも こんにやく	にんじん さやいんげん 万能ねぎ しょうが なす たまねぎ きゅうり キャベツ ごぼう だいこん
2	水	牛乳 たこんぶごはん 焼きししゃも 肉じゃが 茹で枝豆	648	30.8	牛乳 たこ ししゃも ぶた肉 油揚げ こんぶ (けずりぶし)	米 もち米 さとう 油 こんにやく じゃがいも	にんじん さやいんげん えだまめ たまねぎ ごぼう しょうが
3	木	牛乳 セルフ照り焼きフィッシュバーガー トマトシチュー	626	28.6	牛乳 かじぎ ぶた肉 (とりがら)	丸パン さとう でん粉 油 マーガリン じゃがいも 小麦粉	にんじん キャベツ にんにく しょうが たまねぎ セロリ グリンピース
4	金	牛乳 ししじゅうしい にんじんのシリシリ 沖縄もずくのみそ汁 サーターアンダギー	614	25.5	牛乳 ぶた肉 たまご ツナ とうふ 豆乳 もずく こんぶ (にぼし)	米 油 こんにやく さとう 黒さとう 小麦粉	にんじん しょうが ねぎ グリンピース 干しいたけ
7	月	牛乳 あなごちらし からし和え すましそうめん セタゼリー	652	26.6	牛乳 とり肉 たまご あなご かまぼこ のり アガー (けずりぶし こんぶ)	米 さとう 油 そうめん 玉ふ	にんじん こまつな もやし えだまめ しょうが 干しいたけ パイン りんご果汁
8	火	牛乳 ツナチーズトースト きゅうりのピクルス 豆入りポトフ くだもの	673	25.4	牛乳 ベーコン ウインナー ツナ 大豆 チーズ (とりがら)	食パン さとう 油 マヨネーズ じゃがいも	にんじん たまねぎ きゅうり キャベツ レモン果汁 くだもの
9	水	牛乳 マーボー丼 ナムル 茹でとうもろこし	690	27.3	牛乳 ぶた肉 とうふ (とんこつ)	米 油 ごま油 ごま さとう でん粉	にんじん こまつな にら にんにく しょうが たまねぎ ねぎ もやし とうもろこし 干しいたけ
10	木	牛乳 ジャンバラヤ いかのハーブソテー トマトと卵のスープ	640	28.3	牛乳 ぶた肉 ウインナー ベーコン いか たまご (とりがら)	米 麦 マーガリン 油 じゃがいも でん粉	にんじん ピーマン こまつな トマト にんにく しょうが たまねぎ マッシュルーム
11	金	牛乳 ごはん いわしの梅フライ キャベツのおかか和え 冬瓜汁	617	24.1	牛乳 とり肉 いわし かつお節 たまご (こんぶ)	米 小麦粉 パン粉 油	にんじん 大葉 キャベツ ねぎ とうがん うめ 干しいたけ
14	月	牛乳 フレンチトースト ジャーマンポテト ミニトマト レタススープ	592	22.7	牛乳 とり肉 ベーコン たまご (とりがら)	食パン さとう マーガリン 油 じゃがいも	にんじん ミニトマト パセリ にんにく たまねぎ セロリ コーン レタス
15	火	牛乳 ごはん チンジャオロース サンラータン くだもの	631	24.0	牛乳 ぶた肉 たまご (とりがら)	米 油 ごま油 さとう でん粉	にんじん ピーマン さやえんどう たけのこ たまねぎ にんにく しょうが しめじ くだもの
16	水	牛乳 ごはん ほっけの開き干し 大豆の中華煮 かぼちゃのみそ汁	626	26.5	牛乳 ほっけ 大豆 こんぶ (けずりぶし)	米 油 さとう	かぼちゃ こまつな にんじん にんにく たけのこ ごぼう
17	木	牛乳 ジャーチャー麺 フルーツポンチ	670	24.3	牛乳 ぶた肉 えんどう豆 寒天缶 (とんこつ)	蒸し中華めん 油 ごま油 さとう でん粉	にんじん もやし きゅうり にんにく しょうが ねぎ たけのこ たまねぎ 干しいたけ みかん パイン もも
18	金	夏野菜のカレーライス オレンジジュース フレンチドレッシングサラダ	631	15.0	ぶた肉 ヨーグルト (とんこつ)	米 麦 油 マーガリン じゃがいも 小麦粉 さとう	にんじん さやいんげん かぼちゃ なす にんにく しょうが キャベツ コーン たまねぎ オレンジ果汁

1人1回当たり平均栄養摂取量

★脂質の基準値: 摂取エネルギーの25~30%

\* 油は米油を使用しています。

※食材料購入の都合等により献立を変更することがあります。

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA u gRE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩 g
今月の平均	637	25.2	19.6	331	2.3	295	0.43	0.53	38	4.8	2.9
学校給食摂取基準	640	18.0~32.0	17.7~21.2	350	3.0	170	0.40	0.40	20	5.0	2.5未満

<日本の行事・暦> 「半夏生」とは？  
二十四節気・五節句以外の季節の節目となる日のことを「雑節」といいます。  
「半夏生(はんげしょう)」は雑節のひとつで、夏至から数えて11日目にあたる7月2日頃のことです。農家にとって半夏生は節目の日とされ、この日までに田植えを済ませる目安とされています。関西では、作物がたこの足のよう大地にしっかりと根を張ることを祈って「たこ」を食べる習慣があります。  
給食では「たこ」と「昆布」が入った「たこんぶごはん」を出します。

二十四節気・・・冬至、立春、夏至、立秋など  
五節句・・・人日(1/7)、上巳(3/3)、端午(5/5)、七夕(7/7)、重陽(9/9)

沖縄料理の紹介

ししじゅうしい・・・「しし」はぶた肉、「じゅうしい」は混ぜごはんという意味で、肉入りの混ぜごはんのこと。  
にんじんの・・・千切りにしたにんじんをツナや卵と一緒に炒めた料理。  
シリシリ 専用の道具でにんじんを千切りする時の音が「シリシリ」と聞こえるので、この名前がついた。  
サーター・・・沖縄の揚げドーナツ。  
アンダギー 「サーター」は砂糖、「アンダ」は油、「アギ」は揚げるという意味。



