



令和6年7月のこんだて



大泉小学校

実施日	牛乳	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量	
			血や肉、骨や歯になる	体を動かす熱や力になる	体の調子を整える	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)
1 月		*七分づきご飯 *焼きのり *畑のお肉油淋鶏ソース *とうがん汁	*ぎゅうにゅう あじつけのり だいず とりくに あぶらあげ かまぼこ	こめ こめこ あぶら ごまあぶら さとう はちみつ でんぷん かたくりこ	しょうが にんにく ねぎ にんじん まいたけ こまつな とうがん	601	17.6
2 火		*セーファン(沖縄料理) *棒ぎょうざ *人参シリシリ	ぶたにく *たまごのり *ぎゅうにゅう ぶたひきにく まぐろかん	こめ おおむぎ こめぬかあぶら さとう *ぎょうざのかわ かたくりこ ごまあぶら マヨネーズ (卵なし)	ほししいたけ にんじん たけのこ たかなづけ あさつき キャベツ たら ねぎ しょうが にんにく とうがん	631	15.0
3 水		【1年とうもろこしの皮むき】 *チリコンカンドッグ *サマーポトフ *蒸しとうもろこし	ベーコン ぶたひきにく いんげんまめ *ぎゅうにゅう ぶたにく ウインナー	*コッペパン こめぬかあぶら こめこ じゃがいも	にんにく たまねぎ にんじん トマトピューレ しょうが セロリー *トマト キャベツ とうもろこし	661	17.1
4 木		*豚丼 *もやしサラダ *小玉すいか	ぶたにく *ぎゅうにゅう	こめ もちむぎ こめぬかあぶら しらたき さとう でんぷん オリーブゆ	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ あさつき もやし きゅうり にんにく *すいか	598	15.2
5 金		【5組とうもろこしの皮むき】 *もろこしご飯 *めだいの醤油マヨ焼き *五目汁	*ぎゅうにゅう めだい とりくに あぶらあげ かまぼこ	こめ もちこめ とうにゅうバター くるごま マヨネーズ (卵なし) さとう こめこパンこ かたくりこ じゃがいも	とうもろこし たまねぎ パセリ にんじん だいこん えのきたけ ねぎ こまつな	621	16.7

☆☆☆☆☆☆☆☆ たなぼたきゅうしょく 2種類のランチから 食べたい方をえらびました。☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

8 月		☆☆☆おりひめランチ☆☆☆ *わかめご飯 *照り焼きチキン *セタ汁 *きゅうりのオイル漬け *ぶどうゼリー	たきこみわかめのもと *ぎゅうにゅう とりくに かまぼこ アガー かんてん	こめ さとう ざらめ でんぷん オリーブゆ	にんにく にんじん だいこん えのきたけ ねぎ こまつな きゅうり *ももかん ぶどうジュース レモン	635	16.0
		★★★ひこぼしランチ★★★ *わかめご飯 ☆えびバーグ *セタ汁 *きゅうりのオイル漬け ☆もものカルピスゼリー	たきこみわかめのもと *ぎゅうにゅう ぶたひきにく *えび とりくに かまぼこ かんてん	こめ こめこパンこ こめこ なたねあぶら マヨネーズ (卵なし) さとう オリーブゆ *カルピス	たまねぎ トマトピューレ にんじん だいこん えのきたけ ねぎ こまつな きゅうり にんにく *ももかん	619	19.0
9 火		【2年生枝豆のさやとり】 *七分づきご飯 *冷や汁 *飩肥天(宮崎郷土料理) *枝豆	*ぎゅうにゅう とうふ とびうお みそ あぶらあげ *しらすぼし わかめ	こめ こめこ くるごとう さとう あぶら しろすりごま	たけのこ しょうが にんじん きゅうり こねぎ えだまめ	588	18.8
10 水		*なすとトマトのスパゲティ *夏野菜マリネ *バレンシアオレンジ	ぶたひきにく *チーズ *ぎゅうにゅう	オリーブゆ *スパゲティ こめぬかあぶら *バター *こむぎこ さとう あぶら	にんにく にんじん たまねぎ *トマト トマトかん トマトピューレ *なす きゅうり あかピーマン スズキニ オレンジ	612	16.1
11 木		*麦ご飯 *四川豆腐 *五目春雨	*ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	こめ むぎ こめぬかあぶら さとう でんぷん ごまあぶら はるさめ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ チンゲンサイ コーン きゅうり もやし	613	15.8
12 金		*ガーリックライス *フレンチサラダ *鶏肉とコーンの揚げ煮 *飲むヨーグルト	ベーコン *ヨーグルト とりもも	こめ とうにゅうバター オリーブゆ こめぬかあぶら さとう あぶら じゃがいも こめこ	にんにく たまねぎ にんじん しょうが コーン えだまめ キャベツ きゅうり	651	12.5
16 火		*タコライス(沖縄の郷土料理) *ゴーヤチャンプルー *冷凍パイ	ぶたひきにく だいず *チーズ *ぎゅうにゅう *たまご ぶたにく おきなわとうふ かつおぶし	こめ おおむぎ こめぬかあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	にんにく にんじん たまねぎ *トマト キャベツ ゴーヤ ほししいたけ もやし *れいとうパイ	656	17.9
17 水		【小中連携献立】 *夏野菜のカレーライス *キャベツのあっさりあえ *フルーツ入りサイダーゼリー	ぶたにく *ぎゅうにゅう かつおぶし かんてん	こめ もちむぎ こめぬかあぶら じゃがいも とうにゅうバター なたねあぶら こめこ ざらめ さとう しろすりごま しろごま ジュース	しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマトかん セロリー かぼちゃ *なす ズッキーニ キャベツ こまつな パインアップルかん みかんかん レモン	643	11.9
18 木		*盛岡じゃじゃ麺 *星入りフルーツポンチ	かんてん みそ ぶたひきにく *ぎゅうにゅう	*うどん こめぬかあぶら さとう でんぷん ごまあぶら トッポギ	にんにく しょうが ねぎ ほししいたけ たけのこ たまねぎ にんじん もやし きゅうり みかんかん パインアップルかん *ももかん りんごかん レモン	610	15.0

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。 ※給食回数13回

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
おりひめランチ平均値	626	15.8	31.6	2.8	318	101	2.2	205	0.36	0.43	15	4.5
ひこぼしランチ平均値	624	16.0	31.6	2.8	320	101	2.2	204	0.37	0.43	15	4.5
基準値	650	エネルギーの13~20%	エネルギーの20~30%	2未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上

7月7日は七夕

七夕は牽牛(彦星)と織女(織姫)の2人が年に一度だけ7月7日の夜、天の川を渡って会うことを許されたという中国の伝説が始まりといわれています。この日は願い事を書いた短冊などを笹竹に飾ったり、七夕の行事食であるそうめんを食べたりします。

暑い夏も元気に
乗りきりましょう!