



令和3年度7月こんだてひょう



蕨山南小給食施設

日	曜	こんだて (牛乳は毎日つぎます)	<赤> おもに体をつくる もとなる食品		<緑> おもに体の調子を整える もとなる食品		<黄> おもにエネルギーの もとなる食品		エネルギー たんぱく質 脂質% (幼は75%)	お知らせ
			たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質		
1	木	むぎごはん					米 麦		582kcal 20.4g 23%	蕨小5年なし
		ふたキムチ	豚肉		にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 ニラ 白菜キムチ	砂糖	ごま油 ごま			
		わかめサラダ	わかめ		胡瓜 キャベツ	砂糖				
		はるさめスープ	ベーコン		人参 玉ねぎ きくらげ チンゲン菜	春雨	油			
		ももヨーグルト		脱脂粉乳	もも 寒天	砂糖				
2	金	むぎごはん					米 麦		587kcal 21.6g 27%	
		ししゃものなんばんづけ	ししゃも		しょうが 葉ねぎ	でん粉 砂糖	油			
		つぼづけあえ			胡瓜 キャベツ 沢庵		ごま			
		いなかじる	みそ 生揚げ		ごぼう 大根 人参 ねぎ	じゃが芋				
		オレンジ			オレンジ					
5	月	ソフトめん					小麦粉		609kcal 20.2g 24%	
		つげナポリタン	ウインナー		にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 トマト ビーマン マッシュルーム	小麦粉 砂糖	オリーブ油 バター			
		ポテトとやさいのサラダ	ロースハム		胡瓜 キャベツ	じゃが芋 砂糖				
		ゆでとうもろこし			とうもろこし 					
		にゅうさんきんいんりょう				乳酸菌飲料				
6	火	わかめごはん		わかめ			米 麦		603kcal 20.9g 25%	
		ささかまのいそべあげ	笹かまぼこ 卵	青のり		小麦粉	油			
		やさいのごまあえ			もやし キャベツ 胡瓜		ごま			
		そうめんじる	かまぼこ 鶏肉		玉ねぎ 人参 えのき 小松菜	そうめん				
		バナナ			バナナ					
7	水	りんごチップパン		脱脂粉乳	りんご	砂糖 小麦粉	ショートニング		619kcal 21.0g 31%	七夕献立 
		ほしのコロッケ	鶏肉 豚肉			じゃが芋 パン粉 小麦粉	油			
		ツナサラダ	ツナ		小松菜 キャベツ 人参					
		たまごとコーンのスープ	ベーコン 卵		玉ねぎ しめじ コーン チンゲン菜	でん粉				
		たなばたゼリー		寒天	レモン・ブルーベリー・みかん果汁	水あめ 砂糖				
8	木	むぎごはん					米 麦		569kcal 24.8g 27%	
		しおさば	鯖							
		ちぐさあえ	油揚げ		小松菜 キャベツ 人参 しらたき	砂糖	ごま油			
		とうふとわかめのみそしる	豆腐 みそ	わかめ	玉ねぎ ねぎ					
		れいとうみかん			みかん					
9	金	むぎごはん					米 麦		672kcal 24.3g 22%	
		マーボーなす	豚肉 豆腐 みそ		にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 なす 竹の子 干し椎茸 ねぎ	砂糖 でん粉	ごま油			
		えだまめシューマイ	たら		玉ねぎ 枝豆 大豆	パン粉 小麦粉				
		はるさめサラダ	ハム 卵		胡瓜 人参	春雨 砂糖	ごま油			
		レモンゼリー			レモン	砂糖				
12	月	むぎごはん					米 麦		615kcal 23.5g 24%	
		キャバツメンチカツ	鶏・豚肉		玉ねぎ キャベツ	パン粉 小麦粉	油			
		ゴーヤチャンプルー	豚肉 豆腐 卵		ゴーヤ 玉ねぎ にら 人参	砂糖				
		じゃがいもとわかめのみそしる	みそ	わかめ	玉ねぎ ねぎ	じゃが芋				
		れいとうパイン			パナップル					
13	火	むぎごはん					米 麦		595kcal 23.0g 26%	
		しろみざかなのやさいあんかけ	ホキ		玉ねぎ 人参 ビーマン	でん粉 砂糖	油 ごま油			
		とさづけ	かつお節		胡瓜 キャベツ しょうが		ごま			
		とうがのみそしる	油あげ 豆腐 みそ		冬瓜 えのき 葉ねぎ					
		オレンジ			オレンジ					

日	曜	こんだて (牛乳は毎日つきます)	〈赤〉 おもに体をつくる もとなる食品		〈緑〉 おもに体の調子を整える もとなる食品		〈黄〉 おもにエネルギーの もとなる食品		エネルギー たんぱく質 脂質% (幼は75%)	お知らせ
			たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質		
14	水	ロールパン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	ショートニング	649kcal 23.0g 27%	モンゴル給食 (伊豆の国市は パラリンピック モンゴル柔道 チームのホスト タウンです)
		ボーズ	牛・鶏肉		玉ねぎ 白滝 筍 にんにく					
		バエツァーニーサラダ			キャベツ 玉ねぎ 人参	砂糖	油			
		ゴリルタイ・シュル	牛肉		しょうが 玉ねぎ 人参 ブロccoli	バター じゃが芋	ワンタンの皮			
		こうちやのムース	卵 セラチン	乳製品	大豆製品	砂糖				
15	木	むぎごはん(えごまふりかけ)		(鯉節 のり)	(南瓜 紫芋)		米 麦(砂糖)	(ごま)	583kcal 21.3g 27%	
		とりにくとじゃがいものあげに	鶏肉		しょうが 人参 ピーマン	じゃが芋 てん粉 砂糖	油			
		えだまめ			枝豆					
		もやしとベーコンのみそしる	ベーコン みそ		もやし 人参 キャベツ チンゲン菜					
		パイナップル			パイナップル					
16	金	むぎごはん					米 麦		578kcal 21.6g 27%	ふるさと給食
		なつやすいかカレー	豚肉		にんにく しょうが セロリ 人参 玉ねぎ なす 鰯元 南瓜 トマト	じゃが芋	油 カレールウ			
		みかんサラダ			胡瓜 キャベツ みかん	砂糖				
		ふくじんづけ			大根 胡瓜 なす れんこん	砂糖				
		すいか 			すいか(函南産)					
19	月	ゆかりごはん			あかじそ		米 麦		630kcal 19.4g 28%	
		かぼちゃひきにくフライ	豚肉		かぼちゃ 玉ねぎ	小麦粉 パン粉	油			
		わふうサラダ		のり	胡瓜 キャベツ コーン	砂糖				
		たまねぎとえのきのみそしる	みそ 豆腐		玉ねぎ えのき 小松菜					
		アップルコンポート			りんご	砂糖				
20	火	やきそば	豚肉		キャベツ 玉ねぎ 人参	中華麺	油		595kcal 21.3g 43%	南小 幼稚園なし
		UFOギョーザ	豚肉		しょうが にんにく 干し椎茸 キャベツ にら	小麦粉 砂糖 ギョーザの皮	油 ごま油			
		きゅうりとわかめのすのもの		わかめ	胡瓜	砂糖				
		たまごとチンゲンサイのスープ	卵 豆腐		玉ねぎ チンゲン菜	てん粉				
		ピーチゼリー			桃	砂糖				

* 献立は、仕入れの都合により一部変更する場合があります。(事前にお知らせします。)

* モンゴル給食については別紙をご覧ください。



夏の食べものシルエットクイズ

Q1 夏に美味しい野菜のシルエットです。野菜の名前をそれぞれ3つの中から選んで○でかこみましょう。

<p>①  たまねぎ ゴーヤ トマト</p>	<p>②  ニラ えだまめ みょうが</p>	<p>③  モロヘイヤ とうがん アスパラガス</p>
---	---	--

Q2 夏に美味しい野菜の切り口です。野菜の名前を下から選んで()に書きましょう。

① 	② 	③ 
()	()	()
トウモロコシ キャベツ パプリカ アボカド スイカ オクラ		

Q3 夏に美味しい魚介類のシルエットです。魚介類の名前を下から選んで()に書きましょう。

① 	② 	③ 
()	()	()
トビウオ イカ マグロ サンマ タコ アナゴ カレイ		

こたえ
Q1 = ①トマト ②えだまめ ③とうがん
Q2 = ①パプリカ ②オクラ ③トウモロコシ **Q3** = ①アナゴ ②トビウオ ③タコ