

7月 こんだてカレンダー

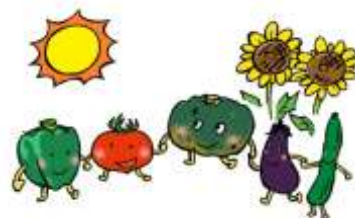
7月給食目標 給食にふさわしい服装をしよう

舞鶴市立倉梯第二小学校

日	曜	こんだて名			おもな材料			栄養価		
		主食	牛乳	おかず	赤	黄	緑	エネルギー	たんぱく質	カルシウム
					おもにからだをつくる食品	おもにエネルギーのもとになる食品	おもにからだの調子を整える食品	kcal	g	mg
2	月	むぎ 麦ごはん	○	しろみぎかな 白身魚のマスタード焼き そくせきつ 即席漬け とうふ みそしる 豆腐の味噌汁	ぎゅうにゅう 牛乳・しろみぎかな 白身魚・こんぶ 昆布 とうふ あぶらあ 豆腐・油揚げ・みそ	こめ 米・じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	キャベツ・小松菜 たまねぎ にんじん 玉葱・人参	619	28.2	380
3	火	ぶた 豚キムチ どん 丼	○	みそワタンスープ れいとう 冷凍みかん	ぎゅうにゅう 牛乳・ぶたにく 豚肉・みそ	こめ 米・ごま油・砂糖 ワタタン	キャベツ・玉葱・にら キムチ・人参・もやし チンゲン菜・コーン・みかん	611	21.6	287
4	水	きなこ揚げ パン	○	ごま和え かきたま汁	ぎゅうにゅう 牛乳・きなこ 粉・豆腐 かまぼこ・たまご	パン・揚げ油・砂糖 白いりごま	キャベツ・胡瓜 人参・ほうれん草	624	23.7	358
5	木	とり 鶏めし	○	だいず にぼし 大豆と煮干しの揚げ煮 すまし汁	ぎゅうにゅう 牛乳・とりにく 鶏肉・あぶらあ 油揚げ かえりちりめん だいず とうふ 大豆・豆腐・かまぼこ	こめ 米・サラダ油・砂糖 でんぷん・揚げ油 白いりごま	人参・グリーンピース ほうれん草・しめじ	663	29.9	510
6	金	ことう 黒糖パン	○	タンドリーチキン もやし炒め ミネストローネ	ぎゅうにゅう 牛乳・とりにく 鶏肉・ベーコン プレーンヨーグルト	ことう 黒糖パン・サラダ油 じゃがいも・オリーブ油 こめこ 米粉マカロニ	たまねぎ 玉葱・レモン汁 もやし・キャベツ トマト缶・ニンニク	677	29.4	333
9	月	むぎ 麦ごはん	○	ぶたにく 豚肉じゃが こまつな 小松菜のごま和え あじつ 味付け海苔	ぎゅうにゅう 牛乳・ぶたにく 豚肉 あじつ 味付け海苔	こめ 米・じゃがいも・砂糖 サラダ油・白いりごま	たまねぎ 玉葱・人参・三度豆 こまつな 小松菜・キャベツ えのきだけ	644	22.1	336
10	火	ごはん	○	まんがんじ 万願寺ソースかけ さばかだいこん 佐波賀大根と きゅうり 胡瓜のピリ辛和え かぼちゃ 南瓜の味噌汁	ぎゅうにゅう 牛乳・と うお 飛魚・豆腐 ひらてん まいづる わかめ 平天・舞鶴わかめ・みそ	こめ 米・でんぷん あぶらあ 揚げ油・砂糖	まんがんじ 万願寺甘とう・南瓜 ニンニク・佐波賀大根 つちしょうが 土生姜・きゅうり 胡瓜・たまねぎ 玉葱	631	28.5	315
11	水	こがた 小型パン	○	や 焼きそば パリパリ和え ゆでとうもろこし	ぎゅうにゅう 牛乳・ぶたにく 豚肉 ちくわ あお 竹輪・青のり	パン・中華そば サラダ油・砂糖	もやし・人参・玉葱 キャベツ・つぼ漬け とうもろこし・胡瓜	600	24.1	315
12	木	チキン ライス	○	じゃがいものチーズ煮 卵スープ	ぎゅうにゅう 牛乳・とりにく 鶏肉・ベーコン チーズ・豆腐・卵	こめ 米・サラダ油 バター・じゃがいも	たまねぎ 玉葱・人参・ピーマン パセリ・しめじ ほうれん草	632	22.4	340
13	金	こくさん 国産小麦 パン	○	カレーミートサンド 野菜スープ	ぎゅうにゅう 牛乳・あいびきにく 合挽肉 スキムミルク ウィンナー・粉チーズ	パン・サラダ油 こむぎこ 小麦粉	たまねぎ 玉葱・人参・しめじ コーン・ほうれん草	654	24.7	355
17	火	ごはん	○	なつやさい 夏野菜カレー フルーツパンチ	ぎゅうにゅう 牛乳・とりにく 鶏肉・粉チーズ スキムミルク	こめ 米・じゃがいも サラダ油・サイダー カクテルゼリー	たまねぎ 玉葱・かぼちゃ 南瓜・ まんがんじ 万願寺甘とう・おうとう 黄桃 パイン・みかん	706	18.4	331
18	水	こくさん 国産小麦 パン	○	チリコンカン コンソメスープ ツインソースクレープ	ぎゅうにゅう 牛乳・だいず 大豆・ぎゅうにく 牛挽肉 ウィンナー	こくさん 国産小麦パン・砂糖 サラダ油・クレープ	たまねぎ 玉葱・人参・コーン ほうれん草	683	27.2	416

<夏野菜を食べよう>

18日で1学期の給食が終わります。夏休みになっても3食しっかり食べましょう。特に夏野菜は、水分やビタミンの補給になります。汗をかくこの季節、夏バテしないように夏野菜をしっかり食べましょう。



7月の平均	645	25.0	356
学校給食摂取基	640	18~32	350