

7月 きゅうしよくこんだてひょう

嘉麻市立碓井小学校

日 (曜)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	おもなざいりょうと、たいないでののはたらき						
			からだのそしき をつくる (あか)	からだのちょうしを ととのえる (みどり)	エネルギー になる (き)		エネルギー になる (き)		
こんだてめい			(1群) 魚・肉・卵 豆・豆製品	(2群) 牛乳・乳製品 小魚・海そう	(3群) 緑黄色野菜	(4群) その他の野菜 果物	(5群) 穀類・芋類 砂糖	(6群) 油脂	
1 (月)	648	14.6	むぎごはん なすいりマーボー豆腐 はるさめのすのもの	ぶたにく とうふ ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん ニラ	なす たまねぎ しいたけ しょうが にんにく きゅうり	こめ さとう でんぷん はるさめ	あぶら ごまあぶら ごま
2 (火)	626	14.6	しよくパン いちごジャム スパゲティナポリタン ツナサラダ	ベーコン ウインナー ツナ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト ピーマン	たまねぎ マッシュルーム にんにく キャベツ きゅうり	パン スパゲティ ジャム さとう	あぶら
3 (水)	650	16.7	【きょうど料理：和歌山県】 ごはん うめぼし こうや豆腐とじゃがいも のもの れんこんいりひらつくね もやしいため	とりにく こうや豆腐 ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	しいたけ もやし うめ たまねぎ れんこん しょうが	こめ じゃがいも こんにやく さとう	あぶら
★郷土料理：和歌山県★ ・うめぼし：和歌山県は、日本一の梅の生産地です！ ・高野豆腐とじゃがいもの煮物：高野豆腐は和歌山県の名産物です。高野豆腐の方が、豆腐よりもたんぱく質、カルシウムを多く含んでいます。給食では、食べやすいように煮物にしています。									
4 (木)	618	17.6	フィッシュバーガー (まるパン キャベツツテ- しろみざかなフライ タルタルソース) やさいスープ	とりにく たら	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	キャベツ レタス たまねぎ	パン マカロニ さとう じゃがいも	あぶら タルタルソ- ース
5 (金)	647	13.2	【七夕】 ごもくずし うおそうめんじる ほしのコロケ ブロッコリーのごまあえ たなばたデザート	とりにく ぶたにく たまご うおそうめん かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	ごぼう オクラ しいたけ えだまめ しめじ たまねぎ ブロッコリー	こめ ふ さとう じゃがいも こむぎ ゼリー	あぶら ごま
8 (月)	589	13.6	【マナーめざしの日】 ごはん かぼちやのみそじる あつやきたまご たかなビーフン やきめざし	たまご あつあげ	ぎゅうにゅう やきめざし	にんじん かぼちや ねぎ	たまねぎ えのき たかな	こめ ビーフン	あぶら ごま

9 (火)	598	17.1	ワンローフパン マーガリン じゃがいものスープに いかのマリネ	とりにく ウインナー いか	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ きぬさや セロリ	パン じゃがいも さとう	あぶら マーガリン オリーブオ- イル
10 (水)	644	13.4	むぎごはん なつやさいのカレー ゴーヤチップス	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう チーズ ヨーグルト	にんじん トマト かぼちや	なす たまねぎ えだまめ にんにく しょうが	こめ むぎ でんぷん	あぶら ごまあぶら ごま
11 (木)	628	14.7	こくとうパン キムチいりやきそば フルーツカクテル	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ニラ	キャベツ もやし キムチ たまねぎ もも みかん パイン	パン ちゅうかめん	あぶら
12 (金)	665	17.7	【かまっ子の日：ピーマン】 ごはん おしむぎいりすましじる さばホイルやき ピーマンとじゃこのいためもの	とりにく とうふ さば	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん ピーマン ねぎ	たまねぎ	こめ むぎ さとう じゃがいも	あぶら ごまあぶら ごま
16 (火)	621	16.0	【世界の料理：ロシア】 ミルクパン ビーフストロガノフ おんやさいサラダ アセロラゼリー	ぎゅうにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ にんにく しめじ アスパラ マッシュルーム	パン じゃがいも さとう ゼリー	あぶら

★世界の料理：ロシア★
今月の世界の料理は『ビーフストロガノフ』です。ストロガノフは、ロシアの貴族 ストロガノフ伯爵のために作った料理が起源とされています。牛肉をつかっているため、ビーフストロガノフとよばれています。

17 (水)	587	12.5	ごはん じゃがいものみそじる ししゃもフリッター すきこんぶのもの	あつあげ あぶらあげ ちくわ	ぎゅうにゅう ししゃも わかめ こんぶ	にんじん	たまねぎ えのき	こめ じゃがいも さとう	あぶら
18 (木)	634	16.0	キャロットパン やきうどん ブロッコリーのサラダ	ぶたにく てんぷら かまぼこ ハム	ぎゅうにゅう あおわり	にんじん ねぎ	たまねぎ もやし コーン キャベツ ブロッコリー	パン めん	あぶら

太字が地場産物使用の食材です。
*材料の都合により、献立は変更になることがあります。

〈栄養価〉

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(%)
7月分平均	627	15.2
基準値	640	摂取エネルギーの 13~20%