

7日は、たなばたです。
たなばたこんだてがあります。

きゅうしよくキャラクタ
のびのびくん



7がつ こんだてひょう



いぬやましりつがくでんしょうがっこう
大山市立楽田小学校

にち 日	よう 曜	こんだてめい 献立名	おも ざいりょう ほんら 主な材料とその働き					
			からだ つく 体を作る		からだ ちようし ととの 体の調子を整える		からだ つか 体を動かすエネルギーになる	
			1群 さかな にく たまご だいず だいず せいひん 魚・肉・卵・大豆・大豆製品	2群 ぎゅうにゅう ちゅうぶつ せうぎょ かいまつ 牛乳・乳製品・小魚・海藻	3群 りよくおうしよくやさい 緑黄色野菜	4群 た けい くだもの その他の野菜・果物・きのこ	5群 こめ ぱん めん いも じょうとう 米・パン・めん・いも・砂糖	6群 あぶら じゆじつ 油脂・種実
1	水	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ	
		げんきどん	ぶたにく かまぼこ こうやどうふ		にんじん にら	たまねぎ こんにゃく	さとう	あぶら
		とうがんじる	とりにく		にんじん ねぎ	とうがん しょうが しいたけ	でんぷん	
		れいとうみかん				みかん		
2	木	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ	
		さばのたつたあげ	さば			しょうが	でんぷん	あぶら
		きゅうりとわかめのすのもの		わかめ		きゅうり キャベツ きりほしだいこん	さとう	
		ぐだくさんスタミナじる	ぶたにく とうふ あぶらあげ あかみそ		にんじん にら	たまねぎ ごぼう にんにく		
3	金	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ	
		あげシュウマイ	ぶたにく とりにく たら			たまねぎ	でんぷん ぱんこ こむぎこ	ごまあぶら あぶら
		なすいりマーボーどうふ	ぶたにく だいず とうふ あかみそ		にんじん にら	なす たまねぎ しょうが にんにく	でんぷん さとう	あぶら
		かんてんいりちゅうかサラダ	ツナ	かんてん	にんじん	キャベツ きりほしだいこん コーン	さとう	ごまあぶら
6	月	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ	
		ごぼういりつくね	とりにく			たまねぎ ごぼう しょうが	でんぷん	
		ゴーヤチャンプルー	ツナ あつあげ		あかピーマン	ゴーヤ もやし		あぶら ごまあぶら
		なつやさいのみそじる	とうふ あかみそ		かぼちゃ にんじん	たまねぎ なす		
		ミニフィッシュ		かたくちいわし			さとう みずあめ	
7	火	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ	
		さつまいもコロッケ					さつまいも ぱんこ こむぎこ	あぶら
		ゆかりあえ			オクラ にんじん しそ	キャベツ		
		たなばたじる	かまぼこ うすらたまご		にんじん ねぎ	しいたけ	そうめん	
		たなばたゼリー				ナタデココ レモン	さとう	
8	水	スライスパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			スライスパン	
		ハンバーグ	とりにく ぶたにく			たまねぎ	さとう	あぶら
		そえやさい			にんじん	キャベツ		
		ABCマカロニいりスープ	ベーコン		にんじん	キャベツ たまねぎ コーン	マカロニ	
9	木	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ むぎ	
		なつやさいのカレー	ぶたにく		かぼちゃ にんじん トマト	なす たまねぎ にんにく		あぶら
		ひじきのマリネ	ツナ	ひじき		きゅうり キャベツ	さとう	あぶら
		すいか				すいか		
10	金	しらたまうどん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			うどん	
		サラダうどんのぐ	ささみ	わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり もやし コーン しょうが	さとう	
		ぶりのからあげ	ぶり			しょうが	でんぷん	あぶら
		まっちゃんシュガーパイ			まっちゃん		パイシート さとう	
13	月	ハイナンジーファン ぎゅうにゅう	とりにく	ぎゅうにゅう	ねぎ	たまねぎ にんにく しょうが	こめ さとう	あぶら ごまあぶら
		ヨントアフォー	とうふ かまぼこ あぶらあげ とりにく		チンゲンサイ にんじん	だいこん しいたけ たまねぎ		
		ビーフンサラダ			にんじん	きゅうり	ビーフン さとう	ごまあぶら ごま
		ライチゼリー				ライチ		
14	火	わかめごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう わかめ			こめ	
		あじのおろしがけ	あじ			だいこん	さとう	
		チンゲンサイのたくわんあえ	まごわ(は)やさしい		チンゲンサイ	きりほしだいこん たくわん		ごま
		しろいんげんまめいりごまみそじる	しろいんげんまめ ミックスみそ		にんじん ねぎ	えのきたけ たまねぎ	じゃがいも	ごま
		アイスクリーム	とうにゅう				みずあめ さとう	あぶら
15	水	サンドロールパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			サンドロールパン	
		フランクフルトのチリソースかけ(チルドッグ)	フランクフルト		ピーマン	たまねぎ	さとう	あぶら
		とうにゅうスープ	ベーコン とうにゅう		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ コーン		
		えだまめサラダ	ツナ			えだまめ キャベツ きゅうり	さとう	あぶら

【今月の行事】3日 5年 野外教室(試食会) 6日 5年 野外教室 代休日 7日 たなばた献立 13日 アジア・アジア競技大会 応援献立(シンガポール) 14日 食育の日(まごはやさしい献立)

・食材は、体の中の働きによって3つの仲間に分けられています。

きゅうしよくかいすう かい
給食回数 11回

・汁物のだしには、煮干しやむろあじ、昆布などを使用しています。

・毎月19日は「食育の日」として、『まごわ(は)やさしい』豆・ごま・わかめ(海藻)野菜・魚・しいたけ(きのこ)・いもを取り入れた献立を紹介します。今月は、14日です。

★まごは(わ)やさしい献立・・・ま(白いんげんまめ) ご(ごま) わ(わかめ) や(にんじん・チンゲンサイ・ねぎ・だいこん・たまねぎ) さ(あじ) し(えのきたけ) い(じゃがいも)

※ 献立内容は都合により変更することがあります。

