

7 がつ の よてい こんだて ひょう

令和3年度

岡本小学校

日	曜日	こんだてめい			あかの食品 からだをつくる もの	きいろの食品 ねつや力になる もの	みどりの食品 体のちょうしをと どのえるもの	*印の 配る数
		しゅしよく	のみもの	おかず				
1	木	しよくパン いちごジャム マーガリン	ぎゅうにゅう	ポークシチュー オムレツ かみかみサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご とりにく	パン いちごジャム マーガリン ドレッシング じゃがいも こむぎこ	たまねぎ にんじん グリーンピース ごぼう きゅうり コーン	
2	金	ピピンバ	ぎゅうにゅう	レタススープ パイン(かん)	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく なると とうふ みそ	ごはん さとう でんぷん あぶら ごま	にんじん たまねぎ たけのこ ねぎ もやし レタス ほうれんそう パイン	
5	月	ごはん	ぎゅうにゅう	ごもくじる ちくわのいそべあげ じゃがいものそぼろに	ぎゅうにゅう あぶらあげ ちくわ ぶたにく	ごはん こむぎこ あぶら じゃがいも さとう	だいこん にんじん ごぼう ほうれんそう あおのり えだまめ	
6	火	しおラーメン	ぎゅうにゅう	ちゅうかうピオリ カラフルソテー	ぎゅうにゅう ぶたにく なると ラビオリ ハム	ちゅうかめん あぶら	もやし たけのこ ねぎ わかめ コーン キャベツ にんじん	
7	水	そぼろどん	ぎゅうにゅう	たなばたじる たなばたゼリー	ぎゅうにゅう とりにく たまご	ごはん そうめん ふ さとう ゼリー	しいたけ おくら にんじん たまねぎ ごぼう さやえんどう	
8	木	まるがたパン	ぎゅうにゅう	かぼちゃポターージュ(クルトン) ハンバーグ ツナサラダ	ぎゅうにゅう ハンバーグ ツナ	パン バター こむぎこ あぶら ドレッシング	かぼちゃ キャベツ きゅうり にんじん	
9	金	ごはん ふりかけ	ぎゅうにゅう	みそしる(こうやどうふ・キャベツ・わかめ) さわらのなんばんづけ ごもくきんぴら	ぎゅうにゅう みそ こうやどうふ さわら ぶたにく さつまあげ	ごはん ふりかけ でんぷん あぶら さとう	キャベツ わかめ ごぼう たまねぎ にんじん こんにやく いんげん	
12	月	マーボーどん	ぎゅうにゅう	はるさめスープ ゼリー	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ	ごはん はるさめ でんぷん ゼリー ごまあぶら	たまねぎ にんじん もやし ねぎ たけのこ ほうれんそう	
13	火	ロールパン	ぎゅうにゅう	トマトとたまごのスープ チキンカツ ソース ブロッコリー	ぎゅうにゅう たまご ベーコン	パン こむぎこ パンこ あぶら	トマト たまねぎ パセリ ブロッコリー	
14	水	なつやさい カレー	ぎゅうにゅう	ふくじんづけ パリパリサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく	ごはん あぶら ワンタン カレールー	たまねぎ かぼちゃ なす にんじん えだまめ コーン ふくじんづけ キャベツ きゅうり	
15	木	シュガートースト	ぎゅうにゅう	やさいスープ ペンネのホワイトソース	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	パン パター あぶら さとう マカロニ こむぎこ	キャベツ もやし にんじん ほうれんそう たまねぎ マッシュルーム	
16	金	セレクト きゅうしょく (じぶんでえらんだものをたべます)						

給食回数...12回

- 今月の平均栄養価は、エネルギー:663kcal たんぱく質:24.0g 脂肪:20.2g 塩分:2.2gです。
- 今月の給食目標は《好き嫌いしないでたべましょう》です。



たなばた よぞら う あま かわ おり
七夕には、夜空に浮かぶ天の川や、織
ひめ つむ いた みた
姫の紡ぐ糸に見立てて「そうめん」が食
べられています。暑くて食欲がわかない
ときでも、ツルツルと喉を通りやすく、
この季節にぴったりの食べ物ですね。
日本には、全国各地にご当地そうめん
があります。それぞれ味わいが異なりま
すので、機会があれば、ぜひ食べ比べて
みてください。

伝統的な製法で作られる 手延べそうめん

- みわ 三輪そうめん (奈良県)
- はんしゅう 播州そうめん (兵庫県)
- はんた 半田そうめん (徳島県)

