



# 7月こんだてひょう



平成23年度

つがる市立瑞穂小学校

| 給食日  | こんだて  | あか                                  | きいろ                            | みどり  | おしらせ  |
|------|---|-------------------------------------|--------------------------------|--|---|
|      |   | 血や肉となる食品                            | エネルギーになる食品                     | 体の調子を整える食品                                 |   |
| 1 金  | タンタンめん ぎゅうにゅう<br>やさいごまあえ<br>オレンジ                  | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく                      | ごむぎこ<br>ごま                     | にんじん きくらげ<br>たけのこ チンゲンサイ<br>ほうれんそう オレンジ    | タンタンめんは、中国の辛みそなどを使った、少し辛いラーメンです。                  |
| 4 月  | ごはん ぎゅうにゅう<br>いわしのみぞれに みそしる<br>きりぼしだいこんのいために      | ぎゅうにゅう<br>いわし あさり<br>わかめ            | ごはん<br>じゃがいも<br>さとう            | だいこん しいたけ<br>こんにゃく たまねぎ<br>にんじん ねぎ         | 天日干しする事で、大根のえいようが高くなります。                          |
| 5 火  | ごはん ぎゅうにゅう<br>きのこのだ たらいりみそしる<br>はるさめのちゅうかいため      | ぎゅうにゅう<br>とりにく ぶたにく<br>とうふ たら みそ    | ごはん<br>あぶら<br>はるさめ             | しめじ しいたけ<br>キャベツ にんじん<br>ねぎ きくらげ           | しのだ煮は、油揚げの中に具を入れ、味付けしたものです。                       |
| 6 水  | ぶたどん ぎゅうにゅう<br>えだまめサラダ<br>すましじる                   | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく わかめ だいず<br>とうふ たらすりみ | ごはん むぎ あわ きび<br>さとう<br>ドレッシング  | たまねぎ にんじん<br>こんにゃく しいたけ<br>とうもろこし ほうれんそう   | ごはんの上に豚丼の具をのせて食べましょう。                             |
| 7 木  | ドッグパン ぎゅうにゅう<br>ウイナー たまごサラダ<br>かぼちゃのポターージュ        | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく とりにく<br>たまご          | ごむぎこ<br>じゃがいも                  | きゅうり かぼちゃ<br>たまねぎ にんじん                     | ドッグパンに、ウイナーとたまごサラダをはさんで食べましょう。                    |
| 8 金  | ごはん ぎゅうにゅう<br>サーモンフライ ゆでキャベツ<br>すいとんじる            | ぎゅうにゅう<br>さけ<br>とりにく                | ごはん<br>ごむぎこ<br>あぶら             | キャベツ にんじん<br>だいこん こんにゃく<br>たまねぎ ねぎ         | サーモンフライと、茹でキャベツに、ソースをかけて食べましょう。                   |
| 11 月 | ごはん ぎゅうにゅう<br>ほたていりたまごやき わかたけじる<br>アスパラガスのソテー     | ぎゅうにゅう<br>たまご ほたて<br>ぶたにく とうふ みそ    | ごはん<br>あぶら                     | アスパラガス たまねぎ<br>とうもろこし たけのこ<br>にんじん         | 青森県産のほたてを具に使用した玉子焼きです。                            |
| 12 火 | たきこみごはん ぎゅうにゅう<br>とりとごぼうのつつみむし<br>やさいおかかあえ ならたまじる | ぎゅうにゅう<br>とりにく<br>たまご               | ごはん                            | ごぼう たけのこ こんにゃく<br>にんじん しいたけ<br>キャベツ ほうれんそう | とり肉、にんじん、しいたけ、ごぼう、こんにゃくが入った炊き込みごはんです。             |
| 13 水 | ごはん ぎゅうにゅう<br>さけバターしょうゆやき ごまみそしる<br>ほそぎりこんぶのもの    | ぎゅうにゅう<br>さけ こんぶ<br>たらすりみ とうふ       | ごはん<br>さとう<br>ごま               | にんじん ごぼう<br>しめじ チンゲンサイ<br>ねぎ               | ごまは、「食べる薬」と言われています。たんぱく質やビタミン、鉄分、カルシウムを多く含む食べ物です。 |
| 14 木 | なつやさいかレー ショア<br>ふくじんづけ<br>ゴールデンキウイ                | ショア<br>とりにく                         | ごはん むぎ あわ きび<br>じゃがいも<br>カレールウ | にんじん なす にんじん<br>かぼちゃ ビーマン<br>たまねぎ キウイ      | なすは、体を冷やすごうかのある野菜です。このような「夏野菜」をたくさん食べ、暑さを防ぎましょう。  |
| 15 金 | ごはん ぎゅうにゅう<br>とりのごまみそやき コールスロー<br>わかめとたまごのスープ     | ぎゅうにゅう<br>とりにく ぶたにく<br>わかめ          | ごはん<br>ごま                      | キャベツ ビーマン<br>とうもろこし だいこん<br>にんじん ねぎ        | わかめなどの海そうは、骨や歯によい、カルシウムや、ヨードを含んでいます。              |
| 19 火 | ごはん ぎゅうにゅう<br>あじのてりやき にくじゃが<br>すましじる              | ぎゅうにゅう<br>あじ ぶたにく<br>たらすりみ とうふ      | ごはん<br>さとう<br>じゃがいも            | たまねぎ にんじん<br>しいたけ こんにゃく<br>しめじ ほうれんそう ねぎ   |   |
| 20 水 | ごはん ぎゅうにゅう<br>しゅうまい れんこんサラダ<br>なっぱじる              | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく とりにく<br>とうふ みそ       | ごはん<br>ごま                      | ごぼう きゅうり<br>とうもろこし だいこん<br>にんじん たかな        | しゅうまいは、一人2個です。しょうゆを少しかけて食べましょう。                   |
| 21 木 | ごはん ぎゅうにゅう<br>ほっけしおやき みそしる<br>なすとひきにくのいためもの       | ぎゅうにゅう<br>ほっけ ぶたにく<br>みそ            | ごはん                            | なす ビーマン<br>たけのこ しいたけ<br>だいこん にんじん ねぎ       |   |
| 22 金 | ごはん ぎゅうにゅう<br>グリルチキン ポテトサラダ<br>ポトフ メロン            | ぎゅうにゅう<br>とりにく ぶたにく                 | ごはん<br>あぶら<br>じゃがいも            | きゅうり キャベツ<br>にんじん たまねぎ<br>メロン              | つがる市産の、おいしいメロンを使用予定です。                            |

## 夏の食事

### こんな事に気をつけよう！

- ① 朝ごはんをしっかり食べよう。・・・朝ご飯は、一日のスタートの源。  
きちんと、赤、黄、緑の食品をとるようにしましょう。
- ② 冷たいもののとりすぎに注意しよう！・・・冷たいものをとり過ぎると食欲がなくなり、食事がしっかりとれません。
- ③ 夏野菜をたっぷり食べよう。・・・太陽をたっぷり浴びて育った夏野菜はビタミン類が豊富です。しっかり食べて夏バテ防止。
- ④ おやつは量と質を考えて！・・・おかしや甘いジュースは、糖分、脂肪などを多く含んでいるので食べ過ぎには注意が必要です。



※ 食材の都合により、献立を変更することがありますのでご了承ください。