



7月のこんだて表



京丹後市立大宮南小学校
令和元年6月28日

日	主食	こんだて	赤		緑		黄
			血や肉・骨になる たべもの		体の調子を整える たべもの		力や熱になる たべもの
1(月)	ごはん	・夏野菜のチーズ焼き ・ささみのサラダ ・トマトと卵のスープ・牛乳	鶏ミンチ チーズ ささみフレーク	卵 鶏むね肉 牛乳	にんじん トマト ピーマン かぼちゃ なす ねぎ パセリ キャベツ 玉ねぎ きゅうり	ごはん 白ごま じゃがいも	
2(火)	たこめし	・ちくわの磯辺揚げ ・きゅうりのごま酢和え ・豆腐のみそ汁・牛乳	たこ 油揚げ ちくわ	卵 木綿豆腐 じゃこ 牛乳	玉ねぎ しめじ にんじん 新しょうが 青のり ねぎ きゅうり キャベツ	ごはん 白ごま	
3(水)	ごはん	・トビウオのからし揚げ ・夏野菜のごまみそ和え ・すまし汁・牛乳	トビウオ 木綿豆腐 牛乳		ナス 玉ねぎ さやいんげん えのきだけ にんじん	ごはん	
4(木)	シャーハン	・ツナのおひたし ・肉団子のスープ ・牛乳	ツナ えび 木綿豆腐	豚肉 鶏ミンチ 牛乳	干しいたけ 玉ねぎ ピーマン キャベツ にんじん ねぎ しょうが	ごはん 白ごま はるさめ	
5(金)	ごはん	・七夕そうめん・干草漬け ・イカの煮つけ ・七夕ゼリー・牛乳	イカ ゼリーの素 牛乳	かまぼこ	しょうが 玉ねぎ にんじん きゅうり 干しいたけ オクラ キャベツ	ごはん そうめん 黒ごま	
8(月)	ごはん	・ささみのゴマフライ ・はりはり漬け ・かぼちゃのみそ汁	ささみ 卵 刻みこんぶ	牛乳 木綿豆腐 わかめ	切干だいこん かぼちゃ きゅうり 玉ねぎ にんじん ねぎ	ごはん 黒ごま 白ごま	
9(火)	ごはん	・サバの竜田あげ ・ゆかり和え ・かきたま汁・牛乳	さば 卵 木綿豆腐	牛乳	ゆかり キャベツ きゅうり しょうが 玉ねぎ にんじん しめじ ねぎ	ごはん	
10(水)	さけわか ごはん	・トマトバジルソースパスタ ・ツナのレモンソース和え ・牛乳	さけわか ベーコン 牛乳	粉チーズ ツナ	トマト キャベツ バジル 玉ねぎ レモン にんじん にんにく きゅうり	ごはん スパゲティ	
11(木)	ごはん	・肉じゃが ・五色和え ・ミニトマト・牛乳	牛肉 厚揚げ 大豆の華	牛乳	玉ねぎ にんじん さやいんげん キャベツ ミニトマト きゅうり 水菜	ごはん じゃがいも 糸こんにゃく	
12(金)	ごはん <特別栽培米>	・豚肉のキムチ炒め ・ワンタンスープ ・アーモンドフィッシュ	豚肉 鶏むね肉 牛乳	木綿豆腐 カットワカメ	玉ねぎ 白菜キムチ ネギ にんじん もやし	ごはん じゃがいも ワンタン	
15(月)	海の日						
16(火)	ごはん <特別栽培米>	・なすと鶏肉の辛味炒め ・ゆでとうもろこし ・えのきのすまし汁・牛乳	鶏むね肉 木綿豆腐 牛乳	かまぼこ カットわかめ	ねぎ にんじん しょうが えのきだけ とうもろこし 玉ねぎ	ごはん	
17(水)	ごはん <特別栽培米>	・麻婆豆腐 ・冷やしビーフン ・メロン・牛乳	豚ミンチ 牛乳	木綿豆腐	しょうが きくらげ 干しいたけ にんじん 玉ねぎ 水菜 たけのこ メロン ねぎ キャベツ	ごはん ビーフン	
18(木)	ごはん <特別栽培米>	・トビウオのラビゴットソースかけ ・ポテトリヨネーズ ・コンソメスープ・牛乳	トビウオ ベーコン 粉チーズ	鶏むね肉 牛乳	玉ねぎ きゅうり ピーマン にんじん キャベツ トマト パセリ	ごはん じゃがいも	
19(金)	麦ごはん <特別栽培米>	・夏野菜のカレー ・トマトときゅうりの甘酢和え ・スイカ・牛乳	豚肉 ささみフレーク カットわかめ	牛乳	玉ねぎ きゅうり かぼちゃ にんじん なす トマト スイカ ピーマン	ごはん じゃがいも	

トマト



夏の日差しをたっぷり浴びて、7月8月のトマトは特別においしいです。煮込むとまた風味が変わって、食べやすくなります。

ヨーロッパには「トマトが赤くなると医者が蒼くなる」と言われています。理由はトマトが自然に育つ夏になるとトマトを食べて病気になる人が少なくなるからです。それほどトマトには病気を防ぐ栄養がふくまれています。トマトをはじめ、夏の野菜には、暑さから身を守る栄養がたくさんふくまれており、それを食べたわたしたちもその力を頂くことができます。旬の野菜をしっかり食べましょう。

じゃがいも



京丹後では、6月後半から7月に収穫します。そして保存します。夏の京丹後のじゃがいもはほくほくしておいしいですよ。じゃがいもは、ビタミンCやカリウムが多いです。加熱するとでんぷんが固まって、いもの中にビタミンがとどまるため、ビタミンの損失が少ないですよ。ビタミンCの含有量はトマトの2倍以上でみかん、グレープフルーツ、いよかんなどと並ぶ強者です。

たまねぎ



京丹後では、6月に収穫時期をむかえるので、7月ごろの玉ねぎはやわらかくておいしいです。たまねぎの細胞の中にある「アリシン」という物質は包丁で切られると細胞の外にある酵素によって化学反応を起こし、目を痛くして涙を出させる物質に変化します。たまねぎの食べられまいと必死に身を守るけなげな姿です。

終業式

食育の日

