

7月こんだてよていひょう

長岡京市立長岡第九小学校 R5.7月

日付	主しよく	牛にゆう	こんだてめい	加 ⁺ (kcal) タンク(g) 脂質(g)	おもなざいりょう			ちようみりょう
					エネルギーのもとになる	体をつくるもとになる	体の調子をとのえる	
3 (月)			スープカレー きゅうりのしょうが炒め	589	こめ おぎ	ぎゆうにゆう		しお こしよウ カレーこ あかウイン トマトペースト ケチャップ ウスターソース しょうゆ ガラムマサラ す
				20.5	こむぎこ あぶら じゃがいも	とりにく	たまねぎ にんじん マッシュルーム	
				14.7	さとう ごまあぶら		きゅうり しょうが	
4 (火)			夏 ^{なつ} パスタ 野菜炒め	666	パン スパゲティ	ぎゆうにゆう	パセリ	しお こしよウ ケチャップ しょうゆ
				24.1	オリーブオイル あぶら	ベーコン ツナ	なす たまねぎ ホールコーン ズッキーニ	
				21.4	あぶら		トマトダイス キャベツ にんじん もやし いら	
5 (水)			とりそぼろ丼 大豆のいそ煮 みそ汁(かぼちゃ)	657	こめ あぶら	ぎゆうにゆう		しょうゆ みりん にぼしだし
				29	さとう	とりミンチ きざみのり	たまねぎ にんじん ほしいたけ しょうが	
				17.7	さとう	だいにす ひじき	かぼちゃ たまねぎ	
6 (木)			麻婆 ^{まーぼ} なす きびなごのチーズ揚げ	622	こめ げんまい	ぎゆうにゆう		しょうゆ さけ どうばんじゃん
				23.8	あぶら さとう ごまあぶら	ぶたミンチ あかみそ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん	
				18.9	てんぷん	きびなご たまご こなチーズ	ゆでたけのこ ほしいたけ なす いら	
7 (金)			あじの南蛮漬 ^{なんばんづ} もやしのカレーソテー 七 ^{なな} タ汁	588	こめ	ぎゆうにゆう		しょうゆ みりん す カレーこ しお こしよウ うすくちしょうゆ けずりぶしだし
				22	こむぎこ てんぷん あぶら さとう	あじ		
				14.9	あぶら	くきわかめ	ほしいたけ にんじん ねぎ	
10 (月)			チキンカツ ひじきの炒め煮 みそ汁(玉ねぎ)	704	こめ	ぎゆうにゆう		しお こしよウ ケチャップ ウスターソース しょうゆ にぼしだし けずりぶしだし
				29.5	こむぎこ パンこ あぶら さとう	とりにく たまご		
				22.4	あぶらあげ あぶら さとう	ひじき	にんじん たまねぎ ねぎ	
11 (火)			ラトウイユグラタン 野菜いっぱいスープ	610	パン	ぎゆうにゆう		スープベースチキン しお こしよウ ローリエ
				22.1	オリーブオイル じゃがいも	ウイナー チーズ	なす ズッキーニ たまねぎ にんにく	
				22.7		ベーコン	にんじん たまねぎ キャベツ	
12 (水)			きりぼしだいこん 切干大根とじゃが芋の煮物 きゅうりの中華炒め	574	こめ おぎ	ぎゆうにゆう わかめ		しょうゆ しお す
				18.2	じゃがいも あぶら さとう	ぶたにく	きりぼしだいこん つきこんにやく にんじん	
				13.1	ごまあぶら さとう		きゅうり	
13 (木)			焼き魚(さば) 万願寺とうがらしとじゃこのたいたん とうがんのそぼろ汁	585	こめ	ぎゆうにゆう	えだまめ	しお さけ しょうゆ にぼしだし うすくちしょうゆ
				28.2	さとう あぶら	しらすばし	まんがんじとうがらし	
				18.9	てんぷん	とりミンチ	とうがん しょうが にんじん ねぎ	
14 (金)			ポークカレー フルーツのヨーグルトあえ	704	こめ おぎ	ぎゆうにゆう		しお こしよウ カレーこ ケチャップ トマトペースト チャツネ しょうゆ ウスターソース カルダモン ターメリック クミン
				21.7	じゃがいも あぶら こむぎこ	ぶたにく	にんにく しょうが たまねぎ にんじん	
				19.1	バター	スキムミルク こなチーズ	セロリ りんご みかん バイナップルかんづめ	

今月の主な食材の産地は以下のとおりです。(資料提供(財)京都府学校給食会)

米 京都府産 ヒノヒカリ	じゃがいも 長崎他	かぼちゃ 長崎他
麦 福井	にんじん 長崎他	パセリ 長野他
もち玄米 北海道、佐賀、福岡	にんにく 青森	生姜 天橋立
	いら 高知	セロリ 長野他
	冬瓜 岡山他	ねぎ 京都他
牛肉 北海道他	切干大根 宮崎	おき枝豆 北海道
豚肉 愛知他	スツキーニ 京都他	万願寺 京都
鶏卵 京都	キャベツ 滋賀他	コーン 北海道
	ごぼう 大分他	きゅうり 滋賀他
牛乳 京都		

さば 京都
あじ 長崎
きびなご 長崎
しらすばし 兵庫他

長岡京市産(京都)
たまねぎ じゃがいも きゅうり なす



*食材の入荷状況等都合により変更になる場合がありますのでご了承ください。

7月7日は七夕

7月7日の七夕は、1年に1度だけ織姫と彦星が天の川を渡って会える日だという話を聞いたことがある人はたくさんいると思います。これは、もともと中国から伝わったお話ですが、今でも五色の短冊に願い事を書いて笹に飾ったり、夏野菜を供えたり、そうめんを食べたりする風習があります。給食では、7日(金)に七夕汁が登場しますよ。さらによ〜見ると、星型のにんじんが入っていることがあるかもしれません。七夕に、みなさんは、何を願いますか？

しっかりと食べて夏ばて予防!

夏は、そうめんなどのめんだけを食べる機会が、多くなっていますか？暑い時こそ、栄養バランスよく食べることが大切です。
めん類には、卵やハム、野菜などでたんぱく質やビタミンなどを補うようにしましょう。

