



# 7がつ こんだてよていひょう

| 栄養価   |      | 摂取基準 | 今月平均値 |
|-------|------|------|-------|
| エネルギー | kcal | 646  | 664   |
| たんぱく質 | g    | 26.6 | 28.3  |
| 塩分    | g    | 2.0  | 2.5   |

令和4年7月分 村上小学校

| 日       | こんだて                   | 赤色の食品             | 緑色の食品  | 黄色の食品         | 栄養価(平均)    |         |      |
|---------|------------------------|-------------------|--|---------------|------------|---------|------|
|         |                        | 血、筋肉、骨、歯のもとになる食品  | 体の調子を整え、病気をふせく食品                                 | 体温や力のもとになる食品  | エネルギー kcal | たんぱく質 g | 塩分 g |
| 1<br>金  | ソフト麺                   |                   |  | ソフトめん         | 721        | 30.5    | 2.9  |
|         | ペスカーレソース               | いかに えび あさり        | にんにく セロリー たまねぎ しめじ ホールトマト トマトピューレ フロccoliリー パジル  | あぶら           |            |         |      |
|         | 牛乳                     | ぎゅうにゅう            |  |               |            |         |      |
|         | 星形ポテト                  |                   |  | じゃがいも あぶら     |            |         |      |
|         | コーンサラダ                 |                   | きゃべつ きゅうり コーン                                    | あぶら           |            |         |      |
| 4<br>月  | ごはん・カップ納豆              | なっとう              |  | こめ            | 635        | 29.7    | 2.3  |
|         | 牛乳                     | ぎゅうにゅう            |  |               |            |         |      |
|         | さばの照り焼き                | さば                |  |               |            |         |      |
|         | たくあんあえ                 |                   | きゃべつ きゅうり たくあん                                   | ごま            |            |         |      |
|         | モロヘイヤのみそ汁              | だいずペースト とうふ       | えのきたけ モロヘイヤ                                      | じゃがいも         |            |         |      |
| 5<br>火  | ちらしずし                  | たまご のり            | にんじん れんこん ほししいたけ かんぴょう えだまめ                      | こめ さとう ごま     | 613        | 22.4    | 2.9  |
|         | 牛乳                     | ぎゅうにゅう            |  |               |            |         |      |
|         | 五目おひたし                 | かつおぶし             | きゃべつ もやし にんじん ほうれんそう コーン                         | さとう           |            |         |      |
|         | 天の川汁                   | とりにく かまぼこ うすあげ    | にんじん   | そうめん          |            |         |      |
|         | きらきら餅                  | かんてん              | みかん  | さとう           |            |         |      |
| 6<br>水  | セルフハンバーガー (小麦胚芽バーガーパン) |                   |  | パン こむぎはいが     | 692        | 32.9    | 3.1  |
|         | (ハンバーグケチャップソース)        | とりにく ぶたにく         | たまねぎ しょうが にんにく                                   | さとう あぶら       |            |         |      |
|         | 牛乳                     | ぎゅうにゅう            |  |               |            |         |      |
|         | ビーンズサラダ                | だいず あおだいず ツナ      | たまねぎ にんじん きゅうり きゃべつ カリフラワー しろいんげんまめ きんときまめ       |               |            |         |      |
|         | トマトと卵のスープ              | ベーコン たまご          | たまねぎ トマト   | かたくりこ         |            |         |      |
| 8<br>金  | 夏野菜カレー(麦ごはん)           | ベーコン ぶたにく         | にんにく たまねぎ にんじん かぼちゃ トマト なす スキニーニ チャツネ りんご あおピーマン | こめ むぎ あぶら     | 663        | 21.5    | 2.2  |
|         | 牛乳                     | ぎゅうにゅう            |  |               |            |         |      |
|         | 風味あえ                   |                   | きゃべつ きゅうり にんじん ぶくじんづけ                            | ごま            |            |         |      |
|         | すいか                    |                   | すいか  |               |            |         |      |
| 11<br>月 | ごはん                    |                   |  | こめ            | 660        | 27.3    | 2.2  |
|         | 牛乳                     | ぎゅうにゅう            |  |               |            |         |      |
|         | 豚ニラ炒め                  | ぶたにく              | しょうが にんにく たまねぎ にら                                | かたくりこ あぶら さとう |            |         |      |
|         | もやしのナムル                |                   | もやし にんじん きゅうり                                    | さとう ごまあぶら ごま  |            |         |      |
|         | 夕顔のかき玉スープ              | ベーコン とうふ たまご      | えのきたけ にんじん ゆうがお                                  | かたくりこ         |            |         |      |
| 12<br>火 | ごはん                    |                   |  | こめ            | 612        | 32.6    | 2.1  |
|         | 牛乳                     | ぎゅうにゅう            |  |               |            |         |      |
|         | 白身魚の白醤油焼き              | しろいとダラ            |  |               |            |         |      |
|         | 青大豆の昆布あえ               | あおだいず しおこんぶ       | きゃべつ きゅうり にんじん                                   |               |            |         |      |
|         | 夏野菜のごまキムチ汁             | ぶたにく だいずペースト あつあげ | ごぼう にんじん だいこん なす はくさいキムチ さやいんげん ながねぎ             | あぶら じゃがいも ごま  |            |         |      |





| 日 | こんだて                   | 赤色の食品            | 緑色の食品                          | 黄色の食品                         | 栄養価(平均)    |         |      |
|---|------------------------|------------------|--------------------------------|-------------------------------|------------|---------|------|
|   |                        | 血、筋肉、骨、歯のもとになる食品 | 体の調子を整え、病気をふせぐ食品               | 体温や力のもとになる食品                  | エネルギー kcal | たんぱく質 g | 塩分 g |
| 水 | ごはん                    |                  |                                | こめ                            | 644        | 30.7    | 2.1  |
|   | ぎゅうにゅう 牛乳              | ぎゅうにゅう           |                                |                               |            |         |      |
|   | ピーマンの肉詰めフライ・個袋ソース      | とりにく ふたにく        | ピーマン たまねぎ                      | パンこ こむぎこ                      |            |         |      |
|   | いんげんと春雨のサラダ            |                  | もやし にんじん さやいんげん                | はるさめ ごま さとう<br>ごまあぶら          |            |         |      |
|   | かぼちゃのみそ汁               | だいずペースト うすあげ     | えのきたけ にんじん たまねぎ かぼちゃ           |                               |            |         |      |
| 木 | えだまめ 枝豆ごはん             |                  | えだまめ                           | こめ                            | 650        | 25.7    | 2.8  |
|   | ぎゅうにゅう 牛乳              | ぎゅうにゅう           |                                |                               |            |         |      |
|   | さきがわ ながしお あ 笹川流れの塩から揚げ | とりにく             | にんにく                           | ごまあぶら さとう ごま<br>こめこ かたくりこ あぶら |            |         |      |
|   | す 酢じょうゆあえ              | かつおぶし            | きゃべつ にんじん きゅうり もやし             |                               |            |         |      |
|   | なつ 夏ののっぺい汁             | あつあげ ちくわ         | ほししいたけ にんじん ごぼう ゆうがほ<br>さやいんげん | こんにやく じゃがいも<br>かたくりこ          |            |         |      |
| 金 | ちゅうかめん 中華麺             |                  |                                | ちゅうかめん                        | 655        | 30.1    | 2.7  |
|   | スーラータンスープ              | ふたにく たまご         | にんじん たけのこ きくらげ こねぎ             | かたくりこ ラーゆ                     |            |         |      |
|   | ぎゅうにゅう 牛乳              | ぎゅうにゅう           |                                |                               |            |         |      |
|   | そうめんかぼちゃの中華あえ          | あおだいず            | どうめんかぼちゃ にんじん もやし きゅうり         | さとう ごまあぶら ごま                  |            |         |      |
|   | ゆ 茹でとうもろこし             |                  | とうもろこし                         |                               |            |         |      |
| 火 | チキンタレカツ丼(麦ごはん)         | とりにく             |                                | こめ むぎ こむぎこ パンこ<br>さとう あぶら     | 756        | 27.5    | 2.7  |
|   | ぎゅうにゅう 牛乳              | ぎゅうにゅう           |                                |                               |            |         |      |
|   | オクラののり酢あえ              | のり               | オクラ きゅうり にんじん きゃべつ             | さとう ごま                        |            |         |      |
|   | わかめと豆腐のみそ汁             | だいずペースト とうふ わかめ  | えのきたけ にんじん ながねぎ                | じゃがいも                         |            |         |      |
|   | レモンシャーベット              |                  | レモンかじゅう                        | さとう                           |            |         |      |

しじく ひこんだて  
**食育の日献立!**  
 じばきんぶつ いちゆげん  
 地場産物や新潟県  
 まほりおのり  
 の郷土料理を  
 た 食べよう

☆材料の太字は村上産の食べ物です。

※都合により献立を変更する場合があります。予めご了承ください。

※( )は、食物アレルギー対応のため表示してあります。

# 食育パズル

ヒントを見て縦に言葉を入れましょう。  
 太枠の中に言葉があらわれます。

- ① にほん地図と〇〇〇地図。
- ② 朝に東からのぼって、西に沈む。
- ③ 夜遅くまで起きていること。
- ④ フランスの首都。
- ⑤ 重さの単位。キロ〇〇〇。

夏休み中も「早寝・早起き・朝ごはん」

を合い言葉に、規則正しい生活を

心がけましょう!

