

7かつのこんだてよていひょう



おやましりつきぬがこうきゅうしよくきょうどうちょうりじょう
 小山市立絹学校給食共同調理場
ふくろしやうがっこう やなしやうがっこう
 (福良小学校・梁小学校)

ひ ら ち	よ う び	こんだてめい			おもなざいりょう			エネルギー たんぱく質
		ごはん	パン	牛乳	おかず			
					ちやにくになる	ねつやちからになる	からだのちようしをととのえる	
あ	か	き	い	る	み	ど	り	
1	金	ごはん	○	とりにくのごまだれやき ピーマンとじゃこのいためもの みそしる	ぎゅうにゅう とりにく ちりめん じゆこ かつおぶし わかめ みそ	こめ ごま さとう ごまあぶ ら じゃがいも	ピーマン たまねぎ にんじん ねぎ	598kcal 27.7g
4	月	ホットドック	○	はとむぎいりミネストローネ サクランボゼ リー	ぎゅうにゅう ウィンナー ベーコ ン	パン あぶら じゃがいも は とむぎ さとう	キャベツ たまねぎ にんじん セロリ かんぴょう トマトピューレ パセリ さくらんぼ	677kcal 23.8g
5	火	ぶたどん	○	いんげんのごまあえ トマトスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコ ン たまご	こめ あぶら しらたき さと う ごま てんぷん	にんじん たまねぎ しいたけ さやい んげん とうもろこし トマト パセリ	661kcal 28.0g
6	水	なつやさいカ レーライス	○	<small>おやまじばさんぶつめ</small> (小山地場産物の日)ぶくじんづけ ゆでやさいサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく かんてん ヨーグルト	こめ むぎ あぶら	にんにく しょうが たまねぎ にんじ ん かぼちゃ ピーマン なす トマト とうもろこしぶくじんづけ もやし きゅうり こまつな	704kcal 21.1g
7	木	てんどん (やさいかき あげ)	○	<small>ちなばた</small> (七ツこんだて)おひたし たなばたじる た なばたゼリー	ぎゅうにゅう いか たまご かつ おぶし なるこ	こめ こむぎこ でんぷん あ ぶら ごま そうめん さとう	チンゲンサイ もやし にんじん みつば たまねぎ ごぼう しゅんぎく	717kcal 23.6g
8	金	ちらしずし	○	<small>おやまわ食の日</small> あじのしちみやき そくせ きづけ ゆばたまじる ※ぎゅうにゅうは、きゅうしょくいがいのじがんにのみま す。	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあ げ のり あじ ゆば たまご	こめ さとう あぶら ごま ごまあぶら てんぷん	たけのこ にんじん かんぴょう しい たけ キャベツ きゅうり ねぎ にんにく こまつな さやえんどう	660kcal 32.6g
11	月	コッペパン いちごジャム	○	ひやしうどん ちくわのいそべあげ(1, 2 年1本, 3年~2本) やさいソテー	ぎゅうにゅう ちくわ たまご の り ベーコン	パン さとう うどん こむぎ こ あぶら	いちご きゅうり もやし ピーマン キャベツ にんじん	636kcal 23.9g
12	火	むぎごはん	○	マーボー豆腐 パンサンスー なつみかんゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ と うふ	こめ むぎ あぶら さとう でんぷん はるさめ ごまあぶら	にんにく しょうが ねぎ エリンギ たまねぎ グリーンピース きゅうり にんじん な つみかん	680kcal 24.7g
13	水	ごはん	○	ぶたにくのキムチいため モロヘイヤのスー プ ひやっこ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコ ン とうふ	こめ あぶら	もやし キャベツ いら キムチ たま ねぎ モロヘイヤ とうもろこし	586kcal 23.8g
14	木	シュガート ースト	○	かいそうサラダ ポークビーンズ レモンタルト	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす かいそう たまご	パン あぶら さとう じゃが いも マーガリン こむぎこ	にんじん たまねぎ トマトピューレ キャベツ とうもろこし レモン	726kcal 27.0g
15	金	タコライス (こなチーズ をかける)	○	もずくスープ ようなしのコンポート	ぎゅうにゅう だいす ぶたにく ぎゅうにく こなチーズ かまぼこ もずく たまご	こめ あぶら さとう	にんにく たまねぎ たまごだけ トマ ト キャベツ ねぎ にんじん ようなし	669kcal 25.2g
19	火	レタス チャーハン	○	あげはるまき はるさめスープ れいとうみかん	ぎゅうにゅう ベーコン ナルト とりにく ぶたにく うすらたまご	こめ むぎ あぶら はるさめ こめこ こむぎこ さとう ごまあぶら	にんにく ねぎ にんじん レタス た まねぎ たけのこ キャベツ きくらげ しょう が チンゲンサイ もやし いら みかん	641kcal 22.6g
20	水	ごはん	○	さばのみそに のりあえ とうがんのスープ いちごアイス	ぎゅうにゅう さば みそ のり とりにく とうふ たまご クリー ム	こめ さとう こめこ でんぷ ん	こまつな もやし しいたけ とうがん しょうが いちご	623kcal 29.5g

「こんにやく」には、エネルギーはほとんどありませんが、いもが原料なのでいもと同じはたらきに分けます。



七夕は、中国から伝わった行事の一つで、「7月7日の夜に天の川にかかる橋を渡って、織姫と彦星が1年に1度だけ会うことができる」という伝説に基づいたお祭りです。
 七夕の行事食には「そうめん」があります。これにはいろいろな説がありますが、機織りの上手な織姫のつむぐ“糸”や、“天の川”に見立てて食べられるほか、平安時代の官中の七夕の儀式では、「そうめん」の原型とされる「索餅」がお供えされたことにちなんでいます。

野菜は、旬の時期に一番栄養価が高く、不思議と体にとってその時期に必要な栄養素が詰まっています。

夏野菜は、水分やカリウムを豊富に含んでいるものが多く体にこもった熱を体の中からクールダウンしてくれます。

ゴーヤやおくら、トマトなど色の濃い野菜にはビタミンや食物繊維が多いので、夏バテ予防にも効果的です。



「索餅」とは?

こむぎこ こめこ しほ まね ぬ
 小麦粉や米粉に塩を混ぜて練り、縄のようにねじりあげた
 かし ならじない ねんこ つた とうがし ひと
 お菓子。奈良時代に中国から伝わった「唐菓子」の一つ。

