平成２５年７月　**献立表**　　**佐世保市立Bブロック小学校**

日	曜	献立名	食品名と働き 体をつくる（赤） 1群	体をつくる（赤） 2群	体の調子をととのえる（みどり） 3群	体の調子をととのえる（みどり） 4群	熱や力になる（黄） 5群	熱や力になる（黄） 6群	エネルギー たんぱく質
1	月	ごはん　ぎゅうにゅう チャーシャンドウフ リャンパンウースー	ぶたにく みそ たまご	MILK	にんじん	たまねぎ なす　しょうが きゅうり	さとう かたくりこ はるさめ	あぶら ごまあぶら	552kcal 17.8g
2	火	コッペパン　ぎゅうにゅう カレービーンズ　やさいのソテー りんごゼリー	ぶたにく まめ	MILK	にんじん こまつな	たまねぎ グリンピース　もやし しろぶどう	じゃがいも	あぶら	621kcal 25.2g
3	水	ごはん　ぎゅうにゅう すましじる　さかなのバーベキューソース あまずキャベツ	かまぼこ シイラ	MILK わかめ	にんじん	しょうが たまねぎ　りんご キャベツ	さとう	あぶら ごま	583kcal 23.7g
4	木	たまごパン　ぎゅうにゅう あおじそスパゲティ　ひじきサラダ オレンジ　アーモンドフィッシュ	ぶたにく	MILK ひじき	にんじん しそ	たまねぎ しめじ　きゅうり コーン　ネーブル	マカロニ さとう	あぶら ごまあぶら アーモンド	650kcal 27.6g
5	金	えだまめごはん　ぎゅうにゅう オクラのスープ　チキンピカタ ごまドレッシングサラダ	ベーコン	MILK わかめ	にんじん オクラ トマト　アスパラガス	たまねぎ えだまめ　コーン キャベツ	むぎ さとう	ごま	616kcal 21.4g
8	月	ごはん　ぎゅうにゅう にくじゃが　さんまのしおやき おひたし	ぶたにく さんま	MILK	にんじん いんげん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ こんにゃく	じゃがいも さとう	あぶら	689kcal 24.0g
9	火	コッペパン　ぎゅうにゅう ごもくビーフン かにしゅうまい　ゆかりあえ	ぶたにく ちくわ　てんぷら かにしゅうまい	MILK	にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ　もやし しいたけ　きゅうり	ビーフン	あぶら ごまあぶら	624kcal 25.0g
10	水	ごはん　ぎゅうにゅう とうがんのみそしる うらかみそぼろ　いわしのうめに	みそ てんぷら いわし	MILK	にんじん いんげん	とうがん　たまねぎ ごぼう　こんにゃく もやし	さとう	ごま あぶら	591kcal 22.8g
11	木	くろざとうパン　ぎゅうにゅう まめのポタージュ　オムレツ ブロッコリーのおひたし	とりにく たまご	MILK	にんじん パセリ ブロッコリー	たまねぎ	じゃがいも さとう	あぶら	612kcal 29.5g
12	金	むぎごはん　ぎゅうにゅう チンゲンサイのスープ プルコギ　バナナ	とりにく ぎゅうにく	MILK	にんじん チンゲンサイ にら	コーン たまねぎ バナナ	むぎ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	704kcal 24.2g
		海の日							
16	火	コッペパン　ぎゅうにゅう せんぎりやさいのスープ　チーズポテト ウインナー　れいとうみかん	とりにく ウインナー	MILK チーズ	にんじん	たまねぎ キャベツ　セロリ みかん	じゃがいも	バター	603kcal 23.2g
17	水	ごはん　ぎゅうにゅう はるさめじる　とうふチャンプルー きびなごごまフライ	タチウオ ぶたにく かつお	MILK きびなご	にんじん こまつな にら	たまねぎ にがうり	はるさめ	あぶら ごまあぶら	612kcal 24.2g
18	木	パインパン　ぎゅうにゅう やきそば　ゆでとうもろこし やさいジュース	ぶたにく てんぷら ちくわ	MILK	にんじん ピーマン	たまねぎ　キャベツ もやし とうもろこし	パインパン ちゃんぽん	あぶら	591kcal 25.3g
19	金	むぎごはん　ぎゅうにゅう なつやさいカレー　フレンチサラダ スイカ	とりにく	MILK	にんじん かぼちゃ ピーマン	しょうが　たまねぎ なす　キャベツ きゅうり　コーン	むぎ じゃがいも さとう	あぶら	672kcal 20.0g

こんな人はいませんか？

毎月
１９日は
食育の日です。

7月のこんだてについて

七夕の行事食として7日に「オクラのスープ」を実施します。また，季節の献立として，「枝豆ごはん」「冬瓜のみそ汁」「豆腐チャンプルー」「ゆでとうもろこし」「夏野菜カレー」などを取り入れています。