令和６年度

きゅうしょくこんだてひょう 7月

新潟市立内野小学校
給食回数　１４回

今月のめあて：好ききらいしないで食べよう！

	月	火	水	木	金
	1	**2**	**3**	**4**	**5** 七夕こんだて
こんだて	ごはん トマトとたまごのスープ とりにくのレモンあえ ごもくひじき ぎゅうにゅう	むぎごはん ちゅうかどんのぐ フルーツあえ ぎゅうにゅう	ごはん さわにわん さばカレーてりやき きりこんぶのいために ぎゅうにゅう	むぎごはん なつのマーボーどんのぐ きりぼしだいこんのナムル ぎゅうにゅう メロン	ゆかりごはん たなばたすましじる くるまふのあげに ぎゅうにゅう たなばたデザート
ｴﾈﾙｷﾞｰ/えんぶん	583kcal／1.8g	647kcal／1.8g	713kcal／2.0g	633kcal／1.7g	667kcal／2.2g
赤（あか）	たまご,とうふ,とりにく,ひじき さつまあげ,ぎゅうにゅう	ほたてがい,いか,ぶたにく,あさり うずらたまご,なると,ぎゅうにゅう	ぶたにく,かまぼこ,さば,こんぶ さつまあげ,うちまめ,ぎゅうにゅう	ぶたにく,だいずミート,みそ ぎゅうにゅう	わかめ,かまぼこ,とりにく とうふ,ぎゅうにゅう
黄（き）	こめ,あぶら,さとう	こめ,むぎ,あぶら,でんぷん ゼリー	こめ,さとう,あぶら	こめ,むぎ,あぶら,でんぷん,さとう ごま	こめ,ビーフン,ふ,あぶら,でんぷん さとう,デザート
緑（みどり）	トマト,レタス,たまねぎ,ごぼう えだまめ	たけのこ,にんじん,チンゲンサイ はくさい,たまねぎ,きくらげ,もも あまなつみかん,りんご	にんじん,えのきたけ,ごぼう たけのこ,きぬさや	ながねぎ,にら,なす,にんにく,しょうが きゅうり,だいこん,もやし とうもろこし,メロン	しそ,にんじん,ながねぎ,えだまめ

☆ ★　**なつやさい チャレンジウイーク**　～ なつやさい 知って、おいしく 味わおう！ ～　★ ☆

太字が夏やさい チャレンジメニューです。委員会の児童がこんだて名を考えました！

	8	**9**	**10**	**11**	**12**
こんだて	**あまい!うまい!コーンごはん** チンゲンさいとほたてのスープ じゃがいものきんぴら ぎゅうにゅう カットパイン	ごはん **トゥルン♪とうがんみそしる** ささみチーズフライ はるさめサラダ ぎゅうにゅう	キムタクごはん **おうさまもたべていた…** **モロヘイヤとたまごのスープ** コーンシューマイ **にいがたのじまん♡えだまめサラダ** ぎゅうにゅう	こめこめん ジャージャーめんのぐ **ヘルシー!やみつき!きゅうりづけ** **シャッキリ♪ゆでとうもろこし** ぎゅうにゅう	ごはん **ビタミンたっぷりなつとんじる** いわしのトマトに のりずあえ りんごジュース
ｴﾈﾙｷﾞｰ/えんぶん	557kcal／2.0g	598kcal／1.9g	600kcal／2.1g	635kcal／2.2g	607kcal／1.8g
赤（あか）	ほたてがい,とうふ,ぶたにく ぎゅうにゅう	とりにく,あつあげ,みそ チーズ,わかめ,ぎゅうにゅう	ぶたにく,とうふ,たまご ツナ,ぎゅうにゅう	ぶたにく,だいずミート みそ,ぎゅうにゅう	とうふ,ぶたにく,みそ,いわし のり,ツナ,ぎゅうにゅう
黄（き）	こめ,じゃがいも,あぶら,さとう はるさめ	こめ,こむぎこ,はるさめ ごま,あぶら,さとう	こめ,でんぷん,こむぎこ,あぶら	めん,さとう,ごま,あぶら	こめ,さとう
緑（みどり）	とうもろこし,チンゲンサイ,にんじん たまねぎ,ながねぎ,ごぼう,いんげん パイン	とうがん,えのきたけ,ながねぎ にんじん,もやし,きゅうり	はくさい,だいこん,モロヘイヤ えのきたけ,にんじん,とうもろこし えだまめ,キャベツ	たまねぎ,にんじん,しいたけ,たけのこ ながねぎ,しょうが,にんにく きゅうり,とうもろこし	なす,かぼちゃ,ごぼう,たまねぎ こまつな,もやし

	15	**16**	**17**　５年生なし	**18**　５年生なし	**19** ☆給食最終日
こんだて	海の日	たてわりコッペパン ミネストローネ ウインナーｹﾁｬｯﾌﾟﾘｰｽ コールスローサラダ ぎゅうにゅう	ごはん　　**1年生 試食会** もずくのみそしる ぶたにくのごまみそあえ **そうめんかぼちゃ**のちゅうかサラダ ぎゅうにゅう	ごはん あじつきのり ワンタンスープ チンジャオロース ぎゅうにゅう アップルコンポート	むぎごはん なつやさいカレー ひじきいりサラダ ぎゅうにゅう セレクトアイス
ｴﾈﾙｷﾞｰ/えんぶん		586kcal／2.5g	579kcal／2.0g	564kcal／1.7g	588kcal／1.9g(デザート以外)
赤（あか）		ベーコン,ウインナー いんげんまめ,ぎゅうにゅう	もずく,なると,とうふ みそ,ぶたにく,ぎゅうにゅう	ぶたにく,なると,のり,ぎゅうにゅう	ウインナー,ぶたにく,ひじき ぎゅうにゅう
黄（き）		パン,さとう,あぶら,マカロニ	こめ,ごま,さとう	こめ,さとう,あぶら,でんぷん	こめ,あぶら,デザート
緑（みどり）		ズッキーニ,なす,セロリ,にんにく えだまめ,トマト,キャベツ,きゅうり パプリカ,とうもろこし	ながねぎ,えのきたけ,しょうが そうめんかぼちゃ,にんじん,もやし きゅうり,とうもろこし	もやし,にら,にんじん,メンマ ピーマン,たまねぎ,たけのこ にんにく,しょうが,りんご	なす,かぼちゃ,にんじん,たまねぎ ズッキーニ,トマト,えだまめ にんにく,キャベツ,きゅうり

※都合により，献立内容が変更になることもあります。ご了承ください。

☆夏の食事のポイント☆

夏バテをしないよう、食生活に気をつけましょう♪

な

肉の生焼けに注意。しっかり火を通してから食べましょう。

つ

冷たいものはほどほどに。とりすぎはおなかをこわします。

や

おやつは時間と量を決めて食べましょう。

す

酢の物や梅干しは、体をリフレッシュさせてくれます。

み

栄養の働きの緑のグループ（やさい）をたっぷりとりましょう。

の

飲み物は水か麦茶でこまめに補給。牛乳も1日１回は飲みたいですね。

しょく

食事は好き嫌いせず、栄養のバランスを考えて、おいしくいただきましょう。

じ

時間を決めて１日３回の食事時間が、よい生活リズムをつくります。

＊ひんやり セレクトアイス＊

給食最終日に「セレクトアイス」を提供します。 事前に希望したアイスを当日受け取ります。 何を選んだか、覚えておいてね♪

	カロリー	アレルゲン
①りんごシャーベット	84kcal	りんご
②バニラ＆クッキーアイス	100kcal	乳・小麦
③ガリガリ君（ソーダ味）	30kcal	りんご

◎7月の平均栄養価◎

◆エネルギー	618kcal	◆カルシウム	319mg
◆たんぱく質	25.2g	◆鉄	2.6mg
◆脂質	19.9g	◆食物せんい	5.0g
		◆塩分	2.0g