

がつきゅうしょくこんだてひょう
7月給食献立表

平成30年7月 給食回数 全13回

十四山西部小学校

| 曜日 | こんだてめい | | おもに体をつくる もとなるもの(あかい) | | おもに体のちょうしをととのえる もとなるもの(みどりいろ) | | おもにエネルギーの もとなるもの(きいろ) | | びこう |
|-----|-------------|---|-------------------------|-------------------------------------|--|---|--|--|------------------------------|
| 2月 | ごはん | じゅうろくささげのそぼろごはん サーモンフライ けんちんじる | 牛乳 | とりにく たまご サーモンフライ あぶらあげ とうふ | しょうが じゅうろくささげ だいこん ごぼう にんじん ねぎ | こめ さとう あぶら こんにゃく | <div style="border: 2px solid orange; border-radius: 15px; padding: 10px;"> <p>チキン南蛮:宮崎県のご当地グルメ。タルタルソースを添えることが多いのですが、給食ではタルタルソース風のサラダを添えました。 千切り大根:宮崎県は日本一の生産量です。生の大根より、カルシウム、鉄分、食物繊維が豊富です。 マンゴー:温暖な気候の宮崎県は南国の果物の生産も盛んです。</p> </div> | | |
| 3火 | ごはん | ドライカレー ミニトマトとレタスの ぶんわりじる ヨーグルト | 牛乳 | ぶたにく たまご ベーコン ヨーグルト | たまねぎ にんにく にんじん マッシュルーム ミニトマト とうもろこし えのきたけ レタス | こめ こむぎこ でんぶん | | | |
| 4水 | ごはん | いわしのうめ にのすましじる しおこんぶあえ わらびもち | 牛乳 | いわしのうめに かまぼこ しおこんぶ | にんじん だいこん しいたけ こまつな キャベツ きゅうり | こめ しらたまふ わらびもち | | | |
| 5木 | ごはん | チキン南蛮 せんざりだいこんのみそじる キャベツサラダ マンゴープリン | 牛乳 | とりにく とうふ あぶらあげ みそ たまご | しょうが にんじん きりぼしだいこん えのきたけ ねぎ キャベツ とうもろこし | こめ でんぶん あぶら さとう マヨネーズ マンゴープリン | | | きょうどりようり こんだて 『みやざきけん』 |
| 6金 | ちゅうめん | しょうゆラーメン ほしのコロック ハンサンスー たなばたゼリー | 牛乳 | ぶたにく かまぼこ コロック ハム | たけのこ やしにんじん ねぎ きゅうり | ちゅうかめん でんぶん あぶら はるさめ さとう たなばたゼリー | たなばたこんだて | | |
| 9月 | ごはん | さばのぎんがみやき すのもの かきたまじる れいとうみかん | 牛乳 | さばのぎんがみやき いか わかめ たまご かまぼこ とうふ | きゅうり えのきたけ しいたけ みつば みかん | こめ さとう でんぶん | | | |
| 10火 | なめし | ささみのレモンソース ひじきのために きょうふうみそじる | 牛乳 | とりにく ひじき ツナ とうふ あぶらあげ みそ | だいこんのは レモン えだまめ だいこん みすな にんじん しめじ | こめ でんぶん こむぎこ あぶら さとう じゃがいも こんにゃく | | | |
| 11水 | あいちのこめこパン50 | ミートソースのパンネ だいずのかみかみサラダ フルーツカクテル | 牛乳 | ぶたにく だいず ハム | にんにく たまねぎ にんじん ピーマン トマト キャベツ とうもろこし パイン もも | こめこパン パンネ あぶら マヨネーズ ゼリー さとう | | | |
| 12木 | ごはん | えだまめコロック ツナとみすなのあえもの ぶたじる ひとくちぶどうゼリー | 牛乳 | ツナ かつおぶし ぶたにく とうふ みそ | えだまめコロック みすな キャベツ だいこん えのきたけ ごぼう ねぎ | こめ あぶら さとう ごま こんにゃく ひとくちぶどうゼリー | | | |
| 13金 | わかめ | あげじゃがのそぼろに ごますあえ おかしなめだまやき | 牛乳 | わかめ ぶたにく ちくわ ハム | にんじん グリンピース キャベツ こまつな もも | こめ じゃがいも あぶら さとう でんぶん ごま ゼリーのもと | | | |
| 17火 | むぎ | なつやさいカレー ツナサラダ セレクトデザート (①アイスクリーム、 ②シャーベット) | 牛乳 | ぶたにく ツナ | かぼちゃ なす スズキーニ たまねぎ トマト にんにく キャベツ ピーマン とうもろこし | こめ むぎ あぶら さとう ①アイスクリーム ②シャーベット | セレクトきゅうしょく | | |
| 18水 | ごはん | まぐろのマリアナソースあえ きゅうりのピリからづけ とうがんに ココア牛乳のもと | 牛乳 | まぐろ とりにく かまぼこ | しょうが きゅうり とうがん しいたけ にんじん ねぎ | こめ でんぶん あぶら さとう ごま ココア牛乳のもと | | | |
| 19木 | ごはん | ピビンバ わかめスープ てづくりりんごゼリー | 牛乳 | ぎゅうにく みそ たまご わかめ とうふ | ねぎ やしほうれんそう にんじん きくらげ はくさい たけのこ りんご りんごジュース | こめ さとう あぶら はるさめ ゼリーのもと | | | |

※献立は都合により変更する場合があります。 ※太字は今月の弥富野菜です。

(今月の平均栄養価) エネルギー665kcal、たんぱく質26.9g、脂質28.1% ※小学校中学年を基準としています。

食事のマナーは誰のため?

食事のマナーは、自分自身が食事をきちんと行うことができるようにするためと、周りの人たちに、不愉快な思いをさせないためにあります。食事のマナーの意味を理解し、誰もが楽しく食事ができるよう、しっかりと身につけましょう。

お茶わんやおわんは、きちんと持って食べるのがマナーです

食事中は、姿勢よく食べるのがマナーです

食器の持ち方

親指は、わんのへりにかける

他の4本の指をそろえて、わんの底(糸底)をのせる

ごはん・しる物の食べ方

ごはん

お茶わんを、口に近づけて食べる

しる物

おわんのへりに、口をつけて飲む

きちんと持って食べると、食べやすくなり、見た目もきれいですよ。

ひじは、机につかないでね。

背筋は、のばしてね。

机にひじをついたり、背中を丸めて食べると、見た目が悪いだけでなく、胃が押さされて、食べ物の消化も悪くなります。よい姿勢で食べましょう。