

令和2年度 7月のこんだて			朝ごはんを食べて登校しましょう！！			福島市立吉井田小学校		欠食学年
日曜日	主食	牛乳(200ml)は、毎日つきます。 お か ず	き 熱や力になる 食べ物	あか 体をつくるもとなる 食べ物	みどり 体の調子を整える 食べ物	家で食べてほしい食品	えいようか I初キ - たん白質 脂肪 塩分	
1水	ごはん	根菜汁・ひじきのいそ煮 とり肉のてり焼き	ごはん・ごま油・さとう いも・さとう	牛乳・とり肉・ひじき 油あげ・ぶた肉	ごぼう・にんじん・だいこん ねぎ・しめじ・ほししいたけ	魚介類 くだもの		
2木	ごはん	<b>ラッキーにんじんがはいっています。</b> チキンカレー ・くだもの 和風ごまドレッシングサラダ	ごはん・カレールウ 油・じゃがいも	牛乳・とり肉・こんぶ 寒天	たまねぎ・にんじん・きゅうり こまつな・キャベツ・くだもの	乳製品 魚介類		
3金	コッペパン	ぶた肉とやさいのトマト煮 イチゴジャム イタリアンサラダ・フライドチキン	パン・ジャム・じゃがいも 油・さとう	牛乳・ベーコン・フライドチキン ぶた肉	アスパラガス・きゅうり・たまねぎ にんじん・キャベツ・しめじ コーン・ピーマン	魚介類 くだもの		
6月	ごはん	<b>七夕こんだて</b> たなばたじる・ささみのかわりあげ わかめのピリからあえ	ごはん・でんぶん・はるさめ ごま・油・そうめん	牛乳・とり肉・わかめ のり・なると	キャベツ・たまねぎ・しめじ ほししいたけ・おくら にんじん	いも類 豆製品		
7火	ソフトめん	肉うどん・もち米むし肉だんご わさびドレッシングサラダ・ゼリー	めん・じゃがいも・油 さとう・ごま・もち米 ゼリー	牛乳・なると・ぶた肉 みそ・のり	ねぎ・にんじん・ほししいたけ ごぼう・こまつな だいこん・コーン	魚介類 くだもの		
8水	ごはん	けんちん汁・ごま和え さわらのみそ焼き	ごはん・ごま・さとう 油・じゃがいも・ごま油	牛乳・さわら・とうふ みそ	だいこん・ほうれんそう もやし・にんじん ごぼう・ねぎ	肉類 海藻類		
9木	ごはん	<b>暑さに負けない体をつくしましょう。(豚肉を食べましょう。)</b> ぐたくさんみそ汁 ソースかつどん・ポイルキャベツ	ごはん・油・さとう じゃがいも	牛乳・ポークカツ・油 あげ・みそ	だいこん・ねぎ・にんじん キャベツ	魚介類 海藻類		
10金	コッペパン	<b>だいすきふくしまの日(福島市内産なす・きゅうり・かぼちゃ)</b> ラタトゥーユ・ミニゼリー キャベツときゅうりのサラダ	パン・オリーブ油	牛乳・ベーコン	なす・たまねぎ・にんじん きゅうり・キャベツ・コーン ズッキーニ・トマト	いも類 魚介類		
13月	ごはん	<b>地産地消推進週間(県内産の食材を積極的に使用します。)</b> もずくスープ チンジャオロースー	ごはん・油・でんぶん	牛乳・ぶた肉・かまぼこ とり肉・もずく	たけのこ・ねぎ・にんじん パプリカ・ピーマン	いも類 豆製品		
14火	ごはん	<b>旬を味わいましょう。(すいか)</b> 中華スープ・すいか ぶた肉のキムチいため	ごはん・でんぶん・ごま はるさめ	牛乳・ぶた肉・とり肉 わかめ	もやし・にんじん・ねぎ たまねぎ・にら・すいか	魚介類 いも類		
15水	ごはん	肉じゃが・ソーダゼリー だいこんサラダ・ふりかけ	ごはん・じゃがいも・油 ごま油・ゼリー・しらたき	牛乳・ぶた肉・海藻	たまねぎ・だいこん きゅうり・いんげん コーン	魚介類 豆製品		
16木	ごはん	<b>給食で人気のメニューです。(とり肉のレモンソースがけ)</b> キャベツのスープ とり肉のレモンソースがけ・おひたし	ごはん・油・さとう でんぶん	牛乳・とり肉・ぶた肉 とうふ	にんじん・にら・もやし たまねぎ・キャベツ トマト	いも類 くだもの		
17金	ナン	キャベツのコンソメ煮 カレーペースト・冷凍もも	ナン・オリーブ油 じゃがいも・さとう	牛乳・ぶた肉・大豆 ベーコン	キャベツ・コーン・にんじん たまねぎ	魚介類 海藻類		
20月	ごはん	<b>だいすきふくしまの日(福島市内産なす・きゅうり・かぼちゃ)</b> なつやさいのみそ汁 てりやきハンバーグ・おひたし	ごはん	牛乳・ハンバーグ・油 あげ	いんげん・もやし・ほうれん草 にんじん・かぼちゃ・たまねぎ	いも類 魚介類		
21火	中華メン	<b>旬を味わいましょう(とうもろこし)</b> チャンポンラーメン くきわかめのサラダ・とうもろこし	めん・でんぶん・油	牛乳・あさり・えび・いか なると・くきわかめ	ねぎ・キャベツ・チンゲンサイ もやし・にんじん きゅうり・だいこん	いも類 豆製品		
22水	ごはん	<b>だいすきふくしまの日(福島市内産なす・きゅうり・かぼちゃ)</b> はるさめスープ・ゼリー マーボナス	ごはん・ごま・春雨 ごま油・ゼリー	牛乳・ぶたひき肉・みそ とり肉・わかめ	なす・たまねぎ・ピーマン たけのこ・にんじん ねぎ	くだもの 魚介類		
27月	ごはん	だいこんとえのきのみそ汁 焼き魚(ます)・ごま和え・冷凍りんご	ごはん・ごま・ふ	牛乳・ます・みそ	ほうれん草・にんじん もやし・えのきだけ きぬさや・だいこん	いも類 肉類		
28火	ごはん	<b>旬を味わいましょう(きゅうり・かぼちゃ・なす・ズッキーニ)ラッキーにんじんもはいっています。</b> なつやさいかレー フルーツポンチ	ごはん・油・じゃがいも カレールウ	牛乳・ぶた肉	ズッキーニ・なす・かぼちゃ ピーマン・にんじん たまねぎ	魚介類 豆製品		
29水	ごはん	わかめのみそ汁 ぶた肉のしょうが焼き・おひたし	ごはん・ごま・じゃがいも	牛乳・ぶた肉・わかめ 油あげ・みそ	こまつな・キャベツ にんじん・もやし・たまねぎ	魚介類 くだもの		
30木	ごはん	じゃがいものみそ汁・ミニトマト ぶた肉とやさいのオイスターいため	ごはん・ごま・じゃがいも 春雨	牛乳・油あげ・ぶた肉 みそ・にほし	たまねぎ・たけのこ・にんじん にら・キャベツ・もやし こまつな・ミニトマト	魚介類 海藻類		
31金	コッペパン	<b>だいすきふくしまの日(福島市内産なす・きゅうり・かぼちゃ)</b> チリコンカン・ふくしまももゼリー ごぼうサラダ	パン・ごま・オリーブ油 さとう	牛乳・ウインナー・ぶたひき肉	たまねぎ・ごぼう・にんじん きゅうり・もやし	いも類 魚介類		