

6月 きゅうしょくこんだて表

ぎゅうじゅうはあかのたべもの、パン・ごはんは、きいろのたべものです。

日付	曜日	主食	牛乳	こんだて	おもにからだをつくる (あかのたべもの)	おもにからだのちょうしをととのえる (みどりのたべもの)	おもにねつやちからの もとになる (きいろのたべもの)
1	水	パン	○	マカロニのクリームに キャベツとわかめのサラダ	とりにく こなチーズ きゅうじゅう わかめ	たまねぎ にんじん グリンピース しめじ キャベツ きゅうり	マカロニ あぶら さとう あぶら ごま
2	木	ごはん	○	すぶた ちゅうかあえ	ぶたにく	つちしょうが たまねぎ にんじん たけのこ ピーマン ほししいたけ ちんげんさい もやし	でんぷん あぶら さとう さとう ごまあぶら
3	金	パン	○	あじフライ ひじきサラダ ごぼうスープ	あじフライ ひじき とうふ ベーコン	キャベツ とうもろこし にんじん ごぼう たまねぎ ほししいたけ	あぶら さとう ごま
6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。よくかんで食べ、丈夫な歯をつくりましょう。							
6	月	ごはん	○	ほねくのいそべあげ ばいにくあえ みそしる	ほねく あおりの かつおぶし あぶらあげ みそ	キャベツ きゅうり にんじん うめぼし たまねぎ しめじ あおねぎ	こむぎこ あぶら さとう じゃがいも
ほねくは太刀魚のすりみを油であげたものです。骨や歯を丈夫にするカルシウムがたくさんふくまれています。							
7	火	ごはん	○	キムチチャーハン ナムル はるさめスープ	ぶたにく ベーコン	にんにく つちしょうが はくさいキムチ ほうれんそう もやし とうもろこし キャベツ にんじん	ごまあぶら さとう ごま さとう ごまあぶら はるさめ
8	水	パン	○	やきうどん クラッシュゼリー	ぶたにく ちくわ こなかつお	たまねぎ にんじん キャベツ みかん(かん) パイン(かん) おうとう(かん)	うどん あぶら あまなつゼリー
9	木	ごはん	○	にくじゃが あますあえ てづくりぶりかけ	ぶたにく ちりめんじゃこ しおこんぶ かつおぶし	つちしょうが たまねぎ にんじん さやいんげん いとこんにやく キャベツ きゅうり	じゃがいも あぶら さとう さとう
10	金	パン	○	フランクフルト やさいのソーテー ハンブキンポターシュ	フランクフルト きゅうじゅう	ちんげんさい ピーマン にんじん かぼちゃ たまねぎ パセリ	さとう あぶら あぶら
地産地消の献立です。ピーマン・にんじん・たまねぎは和歌山市内で収穫されたものです。							
13	月	ごはん	○	さかなのかおりあげ ゆかりあえ ぶたじる	さけ ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	つちしょうが あおねぎ キャベツ ゆかりこ たまねぎ ごぼう もやし にんじん	でんぷん こむぎこ あぶら さとう
14	火	ごはん	○	ぶたどん はりはりづけ ミニトマト	ぶたにく	にんにく たまねぎ にんじん いとこんにやく きりぼしだいこん きゅうり ミニトマト	さとう ごま あぶら さとう
15	水	パン	○	とりにくのレモンソース ゆでキャベツ ミネストローネ	とりにく ベーコン	レモン キャベツ たまねぎ にんじん さやいんげん トマト	マカロニ じゃがいも オリーブオイル
16	木	ごはん	○	ちくわのエスニックあげ きりぼしだいこんのもの もずくじる	ちくわ とりにく あぶらあげ もずく いとかまほこ みそ	きりぼしだいこん さやいんげん にんじん ほししいたけ あおねぎ ほししいたけ たまねぎ	こむぎこ あぶら あぶら さとう
17	金	黒糖パン	○	ポークビーンズ アスパラのいためもの	ぶたにく だいず ベーコン	たまねぎ にんじん トマトピューレー キャベツ アスパラガス とうもろこし	じゃがいも さとう あぶら あぶら
アスパラガスには白い「ホワイトアスパラガス」と緑色の「グリーンアスパラガス」があります。							
20	月	ごはん	○	いりどり すみそあえ	とりにく だいず ちくわ わかめ みそ	つちしょうが こんにやく にんじん ごぼう たけのこ さやいんげん きゅうり	じゃがいも さとう あぶら さとう ごま
21	火	ごはん	○	なつやさいカレー やさいのごまドレッシング	ぶたにく	つちしょうが なす たまねぎ かぼちゃ ピーマン とうもろこし トマト キャベツ にんじん きゅうり	じゃがいも あぶら ごまドレッシング
夏野菜(なす・かぼちゃ・ピーマン・とうもろこし・トマト)を食べて暑さに負けない体をつくりましょう!							
22	水	パン	○	てりやきハンバーグ じゃがバター やさいスープ	ハンバーグ きゅうじゅう ベーコン	つちしょうが にんじん ほうれんそう たまねぎ しめじ とうもろこし	さとう でんぷん じゃがいも バター
23	木	ごはん	○	くじらにくのたつたあげ こんぶあえ かぼちゃのみそしる	くじらにく しおこんぶ あつあげ みそ	つちしょうが キャベツ きゅうり かぼちゃ たまねぎ はくさい しめじ ねぎ	でんぷん あぶら
24	金	パン	○	ミートサンドパン ちゅうかスープ ヨーグルト	ぶたにく とうふ たまご ヨーグルト	たまねぎ にんじん トマトピューレー レタス ちんげんさい ほししいたけ	ぱんこ さとう あぶら でんぷん
27	月	ごはん	○	しろみざかなのごまみそだれ ひじきまめ こまつなのあえもの	しろみざかな みそ ひじき だいず ちくわ	にんじん こんにやく こまつな もやし	でんぷん こむぎこ あぶら さとう ごま あぶら さとう さとう
28	火	ごはん	○	ぶたにくとにらのいためもの シューマイ とうふスープ	ぶたにく シューマイ とうふ わかめ	にんにく たまねぎ にんじん もやし たら えのきだけ キャベツ	ごまあぶら さとう あぶら
「夏をのりきるスタミナ献立」です。豚肉とにんにくには体の疲れをとってくれるビタミンB1がたくさんふくまれています。							
29	水	パン	○	とりにくとやさいのケチャップに ブレんチサラダ	とりにく	さやいんげん たまねぎ にんじん しめじ キャベツ きゅうり とうもろこし	じゃがいも さとう あぶら でんぷん あぶら さとう
30	木	ごはん	○	サラダうどん あつあげのもの のりつくだに	あつあげ ぶたにく うすらたまご のりつくだに	きゅうり とうもろこし にんじん ごぼう たけのこ こんにやく	うどん さとう

※献立に使用する食材は天候により変更する場合があります。

☆今月の給食費 3～5年生 22回×252円＝5,544円
1・2・6年生 21回×252円＝5,292円

☆3日(金)は「強い菌の献立」、10日(金)は「地産地消の日の献立」、28日(火)は「夏をのりきるスタミナ献立」です。

栄養所要量の 基準	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 エネルギーの 25-30%	食塩相当量 2.5未満	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミンA μgRE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
今月の平均	648	24.6	26.4	2.1	319	81	2.0	2.8	170	0.73	0.59	24	3.8