

# 6月 きゅうしょくこんだて表



A-3

和歌山市立八幡台小学校

ぎゅうに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 もとなる (きいろのたべもの)
3	月	ごはん	○	マーボーあつあげ ほうれんそうとコーンのサラダ	あつあげ ぶたにく あかみそ	つちしょうが たまねぎ あおねぎ たけのこ ほうれんそう とうもろこし キャベツ	ごまあぶら あぶら さとう でんぷん さとう ごまあぶら
4	火	ごはん	○	ししゃものからあげ ごもくきんぴら もずくのみそしる	ししゃも ぶたにく とうふ もずく あぶらあげ みそ	ごぼう にんじん さやいんげん こんにやく たまねぎ あおねぎ	でんぷん あぶら あぶら さとう しろごま
<p>「<b>強い歯の献立</b>」です。6月4日～10日は「<b>歯と口の健康週間</b>」です。よくかんで食べ、しょうぶな歯をつくりましょう。</p>							
5	水	パン	○	ツナのパゲッティ やさいのごまドレッシング	ツナ ベーコン	たまねぎ にんじん しめじ にんにく トマトピューレ キャベツ ほうれんそう とうもろこし	スパゲッティ オリーブオイル さとう あぶら しろごま
6	木	ごはん	○	じゃがいものそぼろに はるさめのすのもの てづくりふりかけ	とりにく かつおぶし しおこんぶ ちりめんじゃこ	つちしょうが たまねぎ にんじん さやいんげん きゅうり もやし	じゃがいも さとう はるさめ さとう ごまあぶら さとう
7	金	きなこ あげパン	○	ウイナーポトフ ひじきサラダ	ジビエソーセージ ぶたにく ひじき	たまねぎ にんじん キャベツ しめじ パセリ こまつな とうもろこし	じゃがいも さとう しろごま
<p>今日のポトフには、和歌山県で捕獲された「<b>イシノ肉</b>」で作られたジビエソーセージが使われています。</p>							
10	月	ごはん	○	すぶた パインサラダ	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 しいたけ キャベツ パイナップル(かん)	でんぷん あぶら さとう さとう しろごま
11	火	ごはん	○	しんしょうがごはん たまごとうどん じゃがいもとツナのいために	かつおぶし かまぼこ とりにく あぶらあげ たまご ツナ	しんしょうが にんじん あおねぎ グリーンピース	さとう うどん じゃがいも あぶら さとう
12	水	パン	○	ポークチャップ わかめとコーンのサラダ チーズ	ぶたにく わかめ チーズ	たまねぎ ピーマン エリンギ にんじん しめじ キャベツ とうもろこし	でんぷん あぶら あぶら さとう しろごま
13	木	ごはん	○	さけのこうみあげ ごまあえ みそけんちんじる	さけ とりにく とうふ あぶらあげ みそ	つちしょうが あおねぎ キャベツ もやし ごぼう にんじん こんにやく	こむぎこ でんぷん あぶら さとう さとう しろごま
14	金	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	レモンかじゅう キャベツ にんじん たまねぎ さやいんげん トマト(かん)	でんぷん あぶら さとう マカロニ じゃがいも オリーブオイル
<p>「<b>地産地消の日の献立</b>」です。キャベツとにんじんは和歌山市で栽培されたものです。</p>							
17	月	ごはん	○	ぶたどん ばいにくあえ ヨーグルト	ぶたにく かつおぶし ヨーグルト	つちしょうが たまねぎ にんじん こんにやく あおねぎ キャベツ きゅうり ばいにく	さとう しろごま あぶら さとう
18	火	ごはん	○	あじのなんばんづけ ひじきまめ みそしる	あじ ひじき だいず あぶらあげ とうふ みそ	あおねぎ つちしょうが にんじん たまねぎ しめじ	でんぷん こむぎこ あぶら さとう あぶら さとう じゃがいも
19	水	黒糖パン	○	マカロニのクリームに ごぼうサラダ	とりにく こなチーズ きゅうにゅう	たまねぎ にんじん グリンピース しめじ きゅうり とうもろこし ごぼう	マカロニ あぶら さとう あぶら
20	木	ごはん	○	くじらのたつたあげ ゆかりあえ ぶたじる	くじらにく ぶたにく あぶらあげ みそ	つちしょうが キャベツ あかじそ にんじん ごぼう たまねぎ もやし	さとう でんぷん あぶら
21	金	パン	○	チリドッグ やさしいため パンプキンポタージュ	ソーセージ ぎゅうにゅう	かぼちゃペースト たまねぎ パセリ	さとう あぶら
24	月	ごはん	○	いりどり はりはりづけ じゃこのきんぴら	とりにく たいす ちくわ ちりめんじゃこ	つちしょうが こんにやく にんじん たけのこ ごぼう さやいんげん きりぼしだいこん きゅうり	じゃがいも あぶら さとう さとう あぶら さとう
25	火	ごはん	○	ぶたキムチため あげぎょうざ わかめスープ	ぶたにく ぎょうざ いとかまぼこ とうふ わかめ	つちしょうが はくさいキムチ たまねぎ たら もやし にんじん えのきだけ	ごまあぶら さとう しろごま あぶら
<p>「<b>夏のりきるスタミナ献立</b>」です。ぶたにくとにらを組み合わせて食べることで、疲労回復に効果のある<b>ビタミンB1</b>の吸収をよくしてくれます。</p>							
26	水	パン	○	しおやきそば クラッシュゼリー	ぶたにく やきぶた ちくわ かんてん(かん)	たまねぎ にんじん キャベツ にら にんにく みかん(かん) パイナップル(かん) おうとう(かん)	ちゅうかめん ごまあぶら あまなつみかんゼリー
27	木	ごはん	○	キーマカレー フレンチサラダ	ぶたにく きゅうにく	つちしょうが たまねぎ にんじん グリンピース トマト(かん) キャベツ とうもろこし きゅうり	じゃがいも あぶら さとう
28	金	パン	○	とりにくのからあげ ナムル ちゅうかスープ	とりにく いとかまぼこ	つちしょうが こまつな もやし たけのこ ちんげんさい しいたけ	でんぷん あぶら しろごま さとう ごまあぶら はるさめ

※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。

☆4日(火)は「強い歯の献立」、14日(金)は「地産地消の日の献立」、25日(火)は「夏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	たんぱく質	脂肪	食塩相当量	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維
	kcal	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	2.0g未満	mg	mg	mg	mg	μgRAE	mg	mg	mg	g
	650				350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	20	5.0