

6月きゅうしょくこんだて表



ぎゅうにゆうは、あかのたべもの パン・ごはんは、きいろのたべもの

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)	おもにからだのちようしをととのえる (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)
1	木	ごはん	○	とりてん こんぶあえ みそけんちんじる	とりにく しおこんぶ とうふ あぶらあげ みそ	しょうが にんにく キャベツ ごぼう にんじん しめじ こんにやく あおねぎ	こむぎこ あぶら
2	金	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 かんでん(かん)	キャベツ たまねぎ にんじん たら にんにく みかん(かん) パイン(かん) おとう(かん)	ちゅうかめん ごまあぶら あまなつみかんゼリー
5	月	ごはん	○	ししゃものからあげ ごもくきんぴら みそしる	ししゃも ぶたにく わかめ あつあげ みそ	ごぼう にんじん こんにやく いんげん しめじ あおねぎ たまねぎ	でんぷん あぶら あぶら さとう ごま
<p>「強い歯の献立」です。6月4日から6月10日は「歯と口の健康週間」です。よくかんでしょうぶな歯をつくりましょう。</p>							
6	火	ごはん	○	しんしょうがごはん きざみうどん じゃがいもとツナのいためもの	かつおぶし とりにく かまぼこ あぶらあげ ツナ	しんしょうが にんじん えのきたけ あおねぎ グリーンピース	さとう(ごはん) うどん じゃがいも あぶら さとう
<p>この時期が旬の新しょうがは、和歌山市が全国でも有数の産地です。今回はJAグループからいただきました。</p>							
7	水	ナン	○	キーマカレー わかめとキャベツのサラダ	ぶたにく とりにく ひきわりだいず わかめ	しょうが たまねぎ にんじん ピーマン トマト(かん) キャベツ とうもろこし	じゃがいも あぶら ごま さとう
8	木	ごはん	○	ちくぜんに はりはりづけ あじつけのり	とりにく ちくわ だいず あじつけのり	しょうが にんじん こんにやく いんげん igo 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
9	金	パン	○	ハンバーグのトマトソース やさしいソテー パンフキンポタージュ	ハンバーグ ぎゅうにゆう	トマト(かん) たまねぎ プルーンペースト キャベツ にんじん ピーマン かぼちゃペースト たまねぎ パセリ	さとう あぶら でんぷん あぶら
<p>「地産地消の日」です。にんじんとピーマンは和歌山市で収穫されたものです。</p>							
12	月	ごはん	○	ビビンバ もずくのたまごスープ チーズ	ぶたにく たまご もずく チーズ	にんにく しょうが キャベツ ほうれんそう ほうさいキムチ にんじん たまねぎ えのきたけ あおねぎ	あぶら ごま さとう ごまあぶら
13	火	ごはん	○	ちくわのいそべあげ きりぼしだいこんのもの みそしる	ちくわ あおおり とりにく あぶらあげ わかめ みそ	きりぼしだいこん にんじん いんげん しめじ たまねぎ あおねぎ	こむぎこ あぶら あぶら さとう じゃがいも
14	水	パン	○	とりにくのリアナソース こふきいも やさしいスープ	とりにく ベーコン	にんじん とうもろこし たまねぎ ほうれんそう	でんぷん こむぎこ あぶら さとう じゃがいも
15	木	ごはん	○	マーボーあつあげ はるさめサラダ	あつあげ ぶたにく あかみそ	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ もやし きゅうり	ごまあぶら さとう でんぷん はるさめ さとう ごまあぶら
16	金	パン	○	とりにくとキャベツのもの ごぼうサラダ ヨーグルト	とりにく ヨーグルト	しょうが キャベツ にんじん ほしいたけ あおねぎ ごぼう きゅうり とうもろこし	はるさめ さとう さとう
19	月	ごはん	○	ハヤシライス やさしいごまドレッシング	ぶたにく	たまねぎ にんじん しめじ グリンピース トマト(かん) キャベツ きゅうり とうもろこし	あぶら さとう ごま あぶら
20	火	ごはん	○	じゃがいものそぼろに しおこんぶサラダ	とりにく しおこんぶ かつおぶし	しょうが にんじん たまねぎ グリンピース きりぼしだいこん きゅうり ばいにく	じゃがいも さとう ごま さとう
21	水	パン	○	サーモンフライ ポイルキャベツ ミネストローネ	サーモンフライ ベーコン	キャベツ たまねぎ いんげん トマト(かん)	あぶら タルタルソース じゃがいも マカロニ しろいんげんまめ
22	木	ごはん	○	かきあげ とうがんなみそしる	ちくわ ひじき とうふ あぶらあげ みそ	たまねぎ かぼちゃ とうがん にんじん あおねぎ	じゃがいも こむぎこ あぶら さとう
23	金	こくとうパン	○	コーンシチュー パインサラダ デザート	とりにく ベーコン ぎゅうにゆう	たまねぎ にんじん とうもろこし グリンピース キャベツ きゅうり パイン(かん)	あぶら じゃがいも さとう じゃばらゼリー
<p>じゃばらゼリーは和歌山県学校給食会からプレゼントされたものです。じゃばらはゆずによく似たくたもので北山村で栽培されています。</p>							
26	月	ごはん	○	あげぎょうぎ ぶたキムチいため わかめスープ	ぎょうぎ ぶたにく かまぼこ とうふ わかめ	しょうが にんじん たまねぎ たら ほうさいキムチ とうもろこし えのきたけ	あぶら ごまあぶら さとう
<p>「夏のりきるスタミナ献立」です。体の疲れをとってくれるビタミンB1たっぷりの豚肉を食べて暑さをふきとばしましょう。</p>							
27	火	ごはん	○	しろみぎかなのごまみそだれ ひじきまめ かきたまじる	ホキ みそ とりにく ひじき だいず とうふ たまご	にんじん いんげん えのきたけ こまつな	こむぎこ でんぷん あぶら さとう ごま さとう でんぷん
28	水	パン	○	ホットドッグ カレーキャベツ ほうれんそうのとうにゆうスープ	フランクフルト ベーコン とうにゆう	キャベツ にんじん たまねぎ ほうれんそう とうもろこし	さとう
29	木	ごはん	○	くじらにくのたつたあげ 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	にんにく しょうが もやし あかじそ にんじん ごぼう つきこんにやく たまねぎ あおねぎ	さとう でんぷん あぶら
30	金	パン	○	わふうスパゲッティ イタリアンサラダ	ベーコン のり	たまねぎ にんじん しめじ ピーマン にんにく ほうれんそう キャベツ あかピーマン	スパゲッティ あぶら イタリアンドレッシング

* 献立に使用する野菜は、天候等により変更する場合があります

* 5日(月)は「強い歯の献立」、9日(金)は「地産地消の日」の献立、26日(月)は「夏のりきるスタミナ献立」です。

学校給食 摂取基準	エネルギー kcal	たんぱく質 エネルギーの 13~20%以下	脂肪 エネルギーの 20~30%以下	食塩相当量 2g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 μgRAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
	650				350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上