

6月^{がつ}きゅうしょくこんだて表

B-5

わかやましりつ はまのみやしうがっこう
和歌山市立浜宮小学校

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。

ひつけ 日付	ようび 曜日	しゅしょく 主食	牛乳 ^{ぎゅうにゅう} にゅう	こんだて	おもにからだをつくる (あかいろのたべもの)	おもにからだのちょうしをととのえる (みどりいろのたべもの)	おもにからだのねつや ちからのもとになる (きいろのたべもの)
3	げつ 月	とりごぼ うごはん	○	(とりごほうごはん) ししゃものからあげ みそしる 「つよ ^{つよ} は ^は こんだて ^{こんだて} 」です。丈夫な歯 ^{しやうがは} をつくるためには、牛乳 ^{ぎゅうにゅう} やししゃもなどカルシウム ^{おおくふくしよひんた} を多く含む食品 ^た を食べることやよくかんで ^た 食べることが大切 ^{たいせつ} です。	とりにく あぶらあげ ししゃも もずく みそ	ごほう にんじん さやえんどう たまねぎ えのきたけ あおねぎ しめじ	ごまあぶら さとう こむぎこ あぶら
4	か 火	パン	○	にくだんごとやさいのトマトソースに のりポテト のりポテトは粉ふきいもにしたじゃがいもに青のりを加えます。青のりの香りが新鮮な感じがします。	にくだんこ あおのり こんぶちや	とうがん キャベツ たまねぎ しめじ ほうれんそう トマトダイス(かん)	マカロニ さとう じゃがいも
5	すい 水	ごはん	○	とりなんはんうどん こまつなとツナのソテー ふりかけ こまつな ^{こまつな} やさい ^{やさい} なか ^{なか} 小松菜 ^{せうしょうな} は野菜 ^{やさい} の中でもカルシウム ^{せうふんるお} や鉄分 ^{てつぶん} の多い野菜 ^{やさい} です。	とりにく やきかまぼこ あぶらあげ ツナ まぐろふりかけ	あおねぎ こまつな しめじ	うどん ごま あぶら
6	もく 木	パン	○	マーボーなす きゅうりのさっぱりサラダ/ジャム なすの美味 ^{おい} しい季節 ^{きせう} です。水分 ^{すいぶん} を多く含む野菜 ^{おおくふくやさい} です。これから夏 ^{なつ} に向かって水分 ^{すいぶん} を多く含む野菜 ^{おおくふくやさい} が食卓 ^{しょくたく} で大活躍 ^{たいせつ} する季節 ^{きせう} です。	ぶたにく あかみそ くきわかめ	なす つちしょうが たけのこ ピーマン たまねぎ あおねぎ きゅうり とうもろこし	さとう あぶら ごまあぶら でんぶん さとう あぶら/ジャム
7	きん 金	ごはん	○	カレイのからあげ ゆかりあえ ちゃんこに 夏 ^{なつ} が旬 ^{しゅん} のカレイは、白身 ^{しろみ} で小さい子どもからお年寄り ^{としやうじ} の方 ^{かた} まで食べやすい魚 ^{いそ} です。圧力釜 ^{あつりよくま} で加工 ^{かこう} していますので骨 ^{ほね} ごと食べることができます。	とりにく カレイ	キャベツ ゆかりこ こんにやく にんじん ごほう ニら はくさい しめじ だいこん	あぶら
10	げつ 月	チキン ライス	○	(チキンライス) やさいサラダ みそスープ チキンライスの具 ^き は給食室 ^{きゅうしょくしつ} でつくりまます。大きな釜 ^{かま} で混ぜるのがとても大変 ^{たいへん} ですが調理員 ^{ちようりいん} さんたちが腕 ^{うで} をふるって美味 ^{おい} しくつくってくれます。	とりにく ベーコン みそ	たまねぎ さやえんどう トマトピューレ キャベツ きゅうり パイナップル(かん) ほうれんそう にんじん	さとう あぶら じゃがいも
11	か 火	パン	○	キャベツとツナのペペロンチーフ こまつなとコーンのサラダ ジャム キャベツとにんにくの組み合わせで野菜 ^{やさい} がたくさん食べられるペペロンチーノです。	ベーコン ツナ	キャベツ たまねぎ マッシュルーム おろしにんにく とうもろこし こまつな	スパゲティ あぶら さとう ジャム
12	すい 水	ゆかり ごはん	○	(ゆかりごはん) しゅんやさいのふくめに すのもの 旬 ^{しゅん} の野菜 ^{やさい} (じゃがいも・にんじん・いんげん・たまねぎ)をつかった煮物 ^{にもの} は、おでん風 ^{ふう} でとっても美味 ^{おい} しいです。	ほねく わかめ	ゆかりこ こんにやく たまねぎ にんじん いんげん きゅうり	じゃがいも ごまあぶら さとう さとう
13	もく 木	パン	○	とりにくのレモンソースかけ スナップえんどう コーンスープ スナップえんどうには、集中力 ^{しゆうちゆうりき} を高めたり、カルシウム ^{カルシウム} の吸収 ^{きゆうしゆ} を促 ^{うなが} す働 ^{はたら} きがあります。	とりにく ベーコン	レモンかじゅつ スナップえんどう ほうれんそう たまねぎ とうもろこし	でんぶん あぶら さとう じゃがいも でんぶん
14	きん 金	ごはん	○	さわらのてりやき だけのこのあえもの みそしる 鯖 ^{さわら} は、春 ^{はる} を告げる魚 ^う として俳句 ^{はいく} では季語 ^{きご} に使 ^{つか} われるほど、関西 ^{かんさい} では有名 ^{ゆうめい} です。皆さんも、鯖 ^{さわら} や旬 ^{しゅん} の野菜 ^{やさい} を使って俳句 ^{はいく} を考えてみませんか？	さわら しろみそ あおのり あぶらあげ わかめ みそ	たけのこ えのきたけ こまつな あおねぎ	こむぎこ でんぶん あぶら さとう じゃがいも
17	げつ 月	ごはん	○	はねくのいそべあげ ごもくきんびら かきたまじる うめぼし 青梅 ^{あおうめしゆかく} が収穫 ^{きせう} される季節 ^{きせう} です。ポチポチと夏 ^{なつ} の臭 ^{にお} いがしてきましたね。梅干 ^{うめぼし} して、体 ^{からだ} も気持ちもリフレッシュして気持ちよく過ごしましょう。	はねく あおのり ぶたにく あぶらあげ かまぼこ たまご	こんにやく ごほう にんじん グリンピース えのきたけ たまねぎ あおねぎ うめぼし	でんぶん こむぎこ あぶら あぶら さとう でんぶん
18	か 火	パン	○	ボークチャップ ホットサラダ しろはなまめスープ しろはなまめスープは、白花豆 ^{しろはなまめ} をペースト状 ^{ペーストじよう} にしたものに牛乳 ^{ぎゅうにゅう} を加えてつくります。	ぶたにく ぎゅうにゅう	たまねぎ ピーマン しめじ マッシュルーム パセリ	あぶら じゃがいも さつまいも しろはなまめ クルトン
19	すい 水	ごはん	○	しろみさかなのピリからあげ きゅうりのちゅうかつけ もずくスープ くだもの 「びわ」は和歌山 ^{わかやま} 県 ^{けん} 海南市 ^{かいなんし} 下津町 ^{かみづち} で、6月から7月に収穫 ^{ととほ} されます。水分 ^{すいぶん} が多くてとっても香 ^か りのよい果物 ^{くだもの} です。	しろみさかな あかみそ もずく ほたてかいばしら	つちしょうが きゅうり たまねぎ えのきたけ あおねぎ びわ	こむぎこ でんぶん あぶら さとう ごまあぶら さとう ごまあぶら
20	もく 木	ぶどう パン	○	なつやさいスパゲティ ごほうサラダ チーズ 「なす・トマト・ピーマン・きゅうり・にんにく」と夏野菜 ^{なつやさい} をたくさん使 ^{つか} った献立 ^{けんてい} です。しっかり食 ^た べて暑い夏 ^{あうなつ} をのりきりましょう。	ベーコン チーズ	なす トマトダイス(かん) ピーマン たまねぎ にんにく ごほう きゅうり	スパゲティ オリーブオイル さとう ごま
21	きん 金	ごはん	○	ちくわのみそいため いりうのはな にゅうめんじる にゅうめんは奈良 ^{なら} 県 ^{けん} の郷土料理 ^{きょうど りようり} です。奈良 ^{なら} 県 ^{けん} は手延べそうめんの発祥 ^{はつしやう} の地 ^ち とされています。暖かいお汁 ^{ぬるまじ} にそうめんがはいってとってもおいしいです。	ちくわ みそ おから とりにく あぶらあげ ひじき	あおねぎ ほししいたけ みすな にんじん たまねぎ	さとう ごま あぶら さとう あぶら そうめん
24	げつ 月	ごはん	○	まめまめドライカレー やさいスープ デザート 「ひよこ豆 ^{ひよこまめ} 」は、インド ^{いन्द} が世界 ^{せかい} 一の生産国 ^{しやうさんこく} です。ひよこ豆 ^{ひよこまめ} はホクホクとして「栗 ^り 」のような食感 ^{しょくかん} です。	きゅうにく ぶたにく しめじ キャベツ セロリー	にんじん たまねぎ グリンピース とうもろこし トマトダイス(かん)	ひよこまめ あぶら じゃがいも アセロラゼリー
25	か 火	パン	○	イカリングフライ コーンサラダ ごほうスープ ごほうには、食物繊維 ^{しょくもつせんい} が多く含まれています。生活習慣病 ^{せいかくしやうかんびよう} を予防する野菜 ^{やさい} の一つです。	イカリングフライ ベーコン ぎゅうにゅう	とうもろこし キャベツ にんじん ごほう たまねぎ パセリ	あぶら ごま さとう
26	すい 水	しょうが ごはん	○	(しょうがごはん) ひやしうどん ぶたにくとあつあげのいためもの 和歌山 ^{わかやま} 市 ^し 布引 ^{ふひき} や紀三井寺 ^{きさんい} 地 ^ち 域 ^{いき} では新生姜 ^{しんしやうが} が収穫 ^{ととほ} されています。新生姜 ^{しんしやうが} でつくった生姜 ^{しょうが} ご飯 ^{ごはん} に鯉節 ^{かつおぶし} を混ぜていただきます。	かつおぶし ぎざみのり ぶたにく あつあげ あかみそ	しんしょうが キャベツ にんじん ピーマン たまねぎ	さとう うどん さとう ごま あぶら
27	もく 木	パン	○	エビのチリソース ナムル ちゅうかスープ おとなりの中国 ^{ちゆうごく} でよく作られるこんだてです。給食 ^{きふく} ではいろいろな国の料理 ^{りようり} を紹介 ^{しょうかい} しています。	エビのフリッター ぶたにく	チンゲンサイ もやし たまねぎ にんじん えのきたけ ほししいたけ ほうれんそう	あぶら さとう ごまあぶら さとう
28	きん 金	ごはん	○	そばろに すみそあえ じゃこのきんびら 冬瓜 ^{とうかん} の美味しい季節 ^{きせう} です。煮物 ^{にもの} や酢 ^す のものに大活躍 ^{たいせつ} ！あっさりとした酢味噌 ^{すみそあえ} 和え ^{あじ} を味わっていただいくださいね。	きゅうにく わかめ しろみそ かえりじゃこ	つちしょうが にんじん さやえんどう とうがん	じゃがいも さとう あぶら さとう ごま さとう

学校給食 摂取基準	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 エネルギーの 30%以下	食塩相当量 2. 5g以下	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミンA μ gRE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
	640	24.0			350	80	3.0	2.0	170	0.40	0.40	20	5.0
今月の平均	633	24.2	26.3	2.3	349	83	2.1	2.8	163	0.68	0.60	26	4.3

＊天候等により、野菜が変更になる場合があります。