

6月 きゅうしょくこんだて表

平成27年 B-5 和歌山市立浜宮小学校

ぎゅうにゅうはあかいろのたべもの、パン・ごはんはきいろのたべものです。

ひづけ 日付	ようび 曜日	しゅよく 主食	牛乳 ぎゅうにゅう	こんだて	おもにからだをつくるもとになる (あかいろのたべもの)	おもにからだのちようしをととのえるもとになる (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)
1	げつ 月			運動会の振替休業日			
2	か 火	パン	○	やきそば フルーツヨーグルト	ぶたにく ちくわ あおのり ヨーグルト	たまねぎ キャベツ みかんかん おとうかん パナップかん	やきそばめん あぶら さとう
『やきそば』は、みなさんに大人気の『フルーツヨーグルト』は、その中の「ヨーグルト」の白さが見た目にすずしさを感ぜさせてくれ、食が進みますね。 『ヨーグルト』は「ぎゅうにゅう」からつくられるため、乳製品のなかまです。おもに体を作るもとになる赤色の食べものです。							
3	すい 水	ごはん	○	ピビンパ わかめスープ	ぶたにく わかめ かまぼこ	にんにく たらしょうが ほうさいキムチ キャベツ にんじん ほうれんそう きりほしだいこん	あぶら しろこま さとう ごまあぶら
『ピビンパ』は、お隣の国、韓国の料理です。ごはんの上のせて食べましょう。							
4	もく 木	あげ パン	○	ポークビーンズ ひじきサラダ	ぶたにく ベーコン だいす ひじき	たまねぎ いんげん エリンギ こまつな とうもろこし	あぶら グラニューとう さとう じゃがいも あぶら さとう さとう ごまあぶら
みなさんに大人気の『あげパン』は、パンやさんがやいてきた「パン」を給食室で、「油」で揚げて「さとう」をまぶし、 ひとつずつナイロンぶくろにつめてあります。できたてのほかほかです。よく味わって食べましょう。							
5	きん 金			遠足			
8	げつ 月	ごはん	○	かきあげ ぶたじる デザート	ちくわ ひじき ぶたにく とうふ みそ	にんじん たまねぎ つちごぼう チンゲンサイ もやし あおねぎ	じゃがいも てんぷらこ あぶら さとう アセロラゼリー
『かきあげ』には、ミネラルを多く含む「ひじき」が入っています。血液も元気になるります。							
9	か 火	パン	○	イタリアンスパゲティ グリーンサラダ ジャム	ベーコン	トマト ピーマン たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり	スパゲティ オリーブオイル さとう しろこま いちごジャム
『グリーンサラダ』の「キャベツ」や「きゅうり」の緑色、『イタリアンスパゲティ』の赤色というふうに見た目に献立の色合いがよいですね。目でも味わって食べましょう。							
10	すい 水	ごはん	○	ちくわのみそいため すのもの かきたまじる	ちくわ みそ わかめ かまぼこ たまご とうふ	きゅうり たまねぎ にんじん ほうれんそう	さとう しろこま あぶら さとう てんぷら
『すのもの』の「わかめ」はかいそうのなかまです。体の骨や歯等を成長させるもとになる「カルシウム」がふくまれます。「わかめ」の消化をよくするために「す」が使われます。							
11	もく 木	パン	○	とりにくのからあげ はるさめサラダ ちゅうかスープ	とりにく ぶたにく	きゅうり とうもろこし なましいたけ たまねぎ えのきたけ もやし ほうれんそう	こむぎこ あぶら はるさめ さとう ごまあぶら
『はるさめサラダ』に使われている「はるさめ」は、「じゃがいも」の「でんぷん」で作られています。暑くて食べたくないときに、サラダやスープにする食べやすくエネルギーになります。							
12	きん 金	ごはん	○	さけのわふうマリネ もすくじる	さけ もすく	たまねぎ にんじん ピーマン えのきたけ たまねぎ チンゲンサイ たけのこ	てんぷら こむぎこ あぶら さとう
『もすくじる』に使われている「もすく」は、「ひじき」や「わかめ」、「こんにゃく」、「のり」等の「海そう」のなかまです。おもに体を作るもとになる赤色の食べものです。							
15	げつ 月	ごはん	○	にくじゃが はりはりづけ じゃこのきんぴら	ぶたにく じゃこ	つちしょうが こんにゃく たまねぎ にんじん いんげん きりほしだいこん きゅうり	じゃがいも あぶら さとう さとう さとう あぶら
『はりはりづけ』に使われている「きりほしだいこん」は、冬にとれた【大根】を細く切って太陽の光にあてて乾燥させて作られています。 「大根」の収穫がない季節に食べることができる保存食です。							
16	か 火	パン	○	にくたんことキャベツのにももの フライドポテト ジャム	にくたんこ	キャベツ にんじん つちしょうが あおねぎ ほししいたけ	はるさめ さとう じゃがいも あぶら りんごジャム
みなさんに大人気の『フライドポテト』は、英語で「じゃがいも」を油で揚げて塩で味付けした料理のことです。							
17	すい 水	ごはん	○	かつおのトマトソースかけ きりほしだいこんのもの みそしる	かつお しろみそ とりにく あぶらあげ こうやどうふ みそ	つちしょうが きりほしだいこん にんじん えのきたけ あおねぎ	てんぷら こむぎこ あぶら さとう あぶら さとう さといも
『かつお』は今ごろ旬です。みなさんがよく知っている「かつおぶし」の材料になるお魚です。臭みがあるので、「しょうが」で風味よくしました。							
18	もく 木	黒糖 パン	○	はっほうさい フライビーンズ	ぶたにく えび いか うすらたまご だいす	チンゲンサイ にんじん たまねぎ たけのこ ほししいたけ つちしょうが	てんぷら あぶら てんぷら あぶら さとう
みなさんに大人気の『フライビーンズ』は、「大豆」をゆで、でんぷんをつけて油で揚げ、「さとう」と「しょうゆ」のたれで味付けしています。							
19	きん 金	ごはん	○	ホイコーロー はるさめスープ くだもの	ぶたにく あかみそ	つちしょうが キャベツ ピーマン にんじん たまねぎ チンゲンサイ たけのこ ほししいたけ すもも	あぶら さとう はるさめ ごまあぶら
『ホイコーロー』は、中国の料理です。「ぶたにく」を「キャベツ」などの野菜と炒め、豆板醤などの調味料で味付けた料理です。							
22	げつ 月	しょうが ごはん	○	ぶたにくとあつあげのいためもの ひやしうどん	かつおぶし ぶたにく あつあげ あかみそ のり	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 さとう しろこま あぶら うどん
『しょうがごはん』に使われている「新しょうが」は、今ごろ旬の野菜です。和歌山市でもよく栽培されています。							
23	か 火	パン	○	ハンバーグのトマトソースに こふきいも キャベツスープ	ハンバーグ	トマト たまねぎ キャベツ にんじん とうもろこし	さとう あぶら てんぷら じゃがいも
『こふきいも』は、「じゃがいも」をゆでて塩で味付けしたものです。「じゃがいも」の表面が白い粉を吹いたように見えることから この名前が付けられました。							
24	すい 水	ごはん	○	ぶたにくのパーベキューソース ごまあえ みそしる	ぶたにく みそ	つちしょうが にんにく りんごピューレ レモンかじゅう こまつな もやし あおねぎ しめじ えのきたけ きりほしだいこん	こむぎこ てんぷら あぶら さとう しろうこま ねりごま さとう じゃがいも
【夏のりきるスタミナこんだて】です。「ぶたにく」には、つかれをとって、エネルギーに変える栄養がふくまれています。							
25	もく 木	パン	○	フィッシュバーガー コンソメスープ ミニトマト	しろみさかなフライ ぶたにく	キャベツ たまねぎ にんじん セロリー ミニトマト	あぶら タルタルソース じゃがいも
「コッパン」をたてに手で切れ目を入れて、「白身魚フライ」や「ゆでキャベツ」、「タルタルソース」をはさんで、『フィッシュバーガー』にして食べましょう。							
26	きん 金	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 ピーマン たまねぎ にんじん かぼちゃ キャベツ きゅうり みすな	じゃがいも あぶら しろうこま さとう あぶら
【和歌山市地産地消の日のこんだて】です。『夏野菜カレー』に入っている「なす」、「ピーマン」、「にんじん」と『野菜のごまドレッシング』に入っている「きゅうり」が和歌山市産です。							
29	げつ 月	ごはん	○	しろみさかなのごまみそだれ こんぶあえ にゅうめんじる	しろみさかな みそ しおこんぶ ゆきかまぼこ	キャベツ たまねぎ みすな	てんぷら こむぎこ あぶら さとう しろうこま そうめん
『昆布あえ』に使われている「昆布」は、旨味が豊富です。おもに体を作るもとになる「赤色の食べもの」のなかまです。							
30	か 火	パン	○	ミートサンドパン ゆでとうもろこし しろいんげんまめスープ	ぎゅうにく ぶたにく だいす ぎゅうにゅう	たまねぎ トマトピューレ とうもろこし パセリ	オリーブオイル パンこ さとう しろいんげんまめペースト クルトン
『ゆでとうもろこし』の「とうもろこし」は、茎付きのものです。この時期が旬の夏野菜です。「とうもろこし」は、日本には今から500年前くらいにつつたりしました。							

学校給食 摂取基準	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	g	エネルギーの 25~30%	2.5g以下	mg	mg	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	
640	24.0	26.1	2.5	319	80	3.0	2.0	170	0.40	0.40	20	5.0	
今月の平均	651	24.6	26.1	2.5	319	77	2.2	2.7	200	0.71	0.60	30	3.8

*天候等により、野菜が変更になる場合があります。



たまねぎ にんじん

