

6月 きゅうしょくこんだて表



平成28年 和歌山市立浜宮小学校 B-57ロック

*きゅうにゅうは、あかのたべもの パン・ごはんは、きいろのたべものです。

ひつけ 日付	ようび 曜日	しゅしゅく 主食	牛乳 にゅう	こんだて	おもにからだをつくるものになる (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ものになる (みどりいろのたべもの)	おもにからだのねつや ちからのものになる (きいろのたべもの)
1	すい 水	ごはん	○	おやこどんぶり こまつなのあえもの	とりにく たまご	たまねぎ あおねぎ にんじん もやし こまつな	さとう さとう
こまつな やさい なか 小松菜は野菜の中でもカルシウムや鉄がたくさん含まれています。							
2	もく 木	パン	○	にくだんごときゃべつのにも ちゅうかサラダ	にくだんご	キャベツ にんじん あおねぎ ほししいたけ つちしょうが もやし とうもろこし きゅうり	はるさめ さとう さとう ごまあぶら
3	きん 金			えん そく 遠 足			
6	げつ 月	ゆかり ごはん	○	(ゆかりごはん) きざみうどん いためなます	かまぼこ あぶらあげ とりにく ひじき ひらてん	(あかしそ) あおねぎ ほししいたけ にんじん こんにゃく れんこん	うどん さとう ごまあぶら あぶら
7	か 火	パン	○	ぶたにくのかりんあげ はるさめサラダ ちゅうかスープ	ぶたにく かまぼこ	つちしょうが きゅうり とうもろこし にんじん チンゲンサイ たまねぎ ほししいたけ	でんぷん あぶら ごま さとう はるさめ さとう 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。							
8	すい 水	ごはん	○	カレーライス やさいのごまドレッシング	ぶたにく スキムミルク	つちしょうが にんじん たまねぎ キャベツ ほうれんそう	じゃがいも あぶら ごま あぶら さとう
9	もく 木	あげパ ン	○	(あげパン) ポークビーンズ はりはりサラダ	ぶたにく ベーコン だいず	たまねぎ いんげん エリンギ きりぼしだいこん きゅうり	(グラニューとう さとう あぶら) じゃがいも あぶら さとう さとう ごま
はりはりサラダの「はりはり」は切り干しだいこんの歯ごたえの音から名前がついています。							
10	きん 金	ごはん	○	さわらのみそだれ こんぶあえ すましじる	さわら みそ しおこんぶ かまぼこ	キャベツ たまねぎ にんじん みつば	こむぎこ でんぷん あぶら さとう てまりふ
さわらは漢字で書くと魚へんに春と書いて春に出回る魚です。							
13	げつ 月	ごはん	○	にくじゃが すのもの てづくりふりかけ	ぶたにく わかめ ちりめんじゃこ しおこんぶ かつおぶし	つちしょうが こんにゃく たまねぎ にんじん いんげん きゅうり	あぶら さとう じゃがいも さとう さとう
14	か 火	パン	○	フィッシュバーガー (ポイルキャベツ) オニオンスープ	しろみぎかなフライ チーズ ベーコン	キャベツ たまねぎ にんじん パセリ	あぶら タルタルソース
15	すい 水	ごはん	○	ビビンバ ナムル わかめスープ	ぶたにく わかめ うずらたまご	にんにく つちしょうが はくさいキムチ キャベツ こまつな きりぼしだいこん にんじん もやし たまねぎ あおねぎ	あぶら ごま さとう ごまあぶら さとう ごまあぶら
16	もく 木	こくとう パン	○	とりにくのうめずあげ ひじきサラダ コンソメスープ	とりにく ひじき ぶたにく	うめず こまつな とうもろこし たまねぎ にんじん セロリー	こむぎこ でんぷん あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも
とりにくのうめずあげは梅からとれる酢につけて小麦粉、でんぷんをつけて油であげています。							
17	きん 金	ごはん	○	さけのごまふうみ にしよくひたし みそしる	さけ あぶらあげ みそ	キャベツ こまつな えのきたけ あおねぎ しめじ たまねぎ	でんぷん こむぎこ あぶら さとう ごま さとう じゃがいも
20	げつ 月	ごはん	○	ブルコギ くきわかめのサラダ	ぶたにく くきわかめ	たまねぎ にんじん ちんげんさい ピーマン あおねぎ にんにく キャベツ	さとう あぶら ごまあぶら でんぷん さとう
21	か 火	パン	○	やきそば フルーツポンチ	ぶたにく ちくわ あおのり かんてん(かん)	たまねぎ にんじん キャベツ みかん(かん) おうとう(かん) パイン(かん)	ちゅうかめん あぶら さとう
22	すい 水	ごはん	○	しろみぎかなのてりやき ごまあえ みそしる	しろみぎかな とうふ あぶらあげ みそ	こまつな にんじん きりぼしだいこん えのきたけ あおねぎ	こむぎこ でんぷん あぶら さとう ごま さとう ねりごま じゃがいも
23	もく 木	パン	○	かぼちゃフライ ほうれんそうサラダ はるさめスープ	かぼちゃフライ うずらたまご	ほうれんそう とうもろこし きゅうり チンゲンサイ ほししいたけ たけのこ にんじん	あぶら さとう はるさめ ごまあぶら
24	きん 金	しょうが ごはん	○	(しょうがごはん) かつおのトマトソースかけ とうがんじる	(かつおぶし) かつお	(しんしょうが) つちしょうが しろねぎ とうがん ニラ にんじん あおねぎ	(さとう) こむぎこ でんぷん あぶら さとう はるさめ
ちさんちしょう ひ しょうが しんしょうが とうがなる とうがん 地産地消の日です。生巻ごはんの新生巻、冬瓜汁の冬瓜、にんじんが市内産です。 また、かつおは今から旬の魚です。ダシに使われる「かつおぶし」の材料になる魚です。少し臭みがあるので「しょうが」で風味よくしています。							
27	げつ 月	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 あおのり とりにく こうやどうふ みそ	きりぼしだいこん にんじん 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
28	か 火	パン	○	ぶたにくのバーベキューソース こんにゃくサラダ ほうれんそうスープ	ぶたにく ベーコン	つちしょうが にんにく りんごピューレ レモンかじゅう こんにゃく もやし きゅうり ほうれんそう とうもろこし たまねぎ	さとう こむぎこ でんぷん あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも でんぷん
なつ こんだて ぶたにく つか 夏をのりきるスタミナ献立です。「豚肉」には疲れをとってエネルギーに変える栄養が含まれています。							
29	すい 水	ごはん	○	ひやしうどん ぶたにくとニラのいためもの すみそあえ	きざみのり ぶたにく しろみそ わかめ	にら たまねぎ たけのこ にんじん ほししいたけ とうがん	うどん さとう あぶら さとう
30	もく 木	パン	○	ミートサンドパン こふきいも やさいスープ	とりにく ぶたにく だいず ベーコン	たまねぎ トマトピューレ レタス たまねぎ パセリ	パンこ さとう オリーブオイル じゃがいも

※“でんぷん”は、“じゃがいも”の“でんぷん”です。 ※献立の野菜は、天候等により変更することがあります。

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 25~30%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	645	25.5	27.2	2.3	333	80	2.2	2.7	176	0.57	0.53	24	3.4

