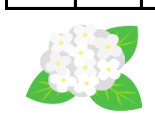
6月きゅうしょくこんだて表

Bブロック　和歌山市立今福小学校

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

日付	曜日	主食	牛乳	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）	おもにからだのちょうしをととのえるもとになる（みどりいろのたべもの）	おもにエネルギーのもとになる（きいろのたべもの）
2	月	ごはん	○	あつあげのちゅうかいため はるさめサラダ	ぶたにく　あつあげ	はくさい　チンゲンサイ　たまねぎ　たけのこ にんじん　きゅうり　とうもろこし	さとう　でんぷん　あぶら はるさめ　さとう　ごまあぶら
3	火	パン	○	チキンカツ ジャーマンポテト やさいスープ	チキンカツ ベーコン	 グリンピース にんじん　とうもろこし　たまねぎ　キャベツ	あぶら じゃがいも　あぶら
4	水	ごはん	○	ほねくのいそべあげ きりぼしだいこんのにもの ぶたじる	ほねく　あおのり とりにく ぶたにく　みそ	 きりぼしだいこん　いんげん にんじん　ごぼう　あおねぎ　こんにゃく	こむぎこ　あぶら あぶら　さとう さといも
5	木	パン	○	ミートサンドパン ポタージュスープ	とりにく　ぶたにく　だいず ベーコン　ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん　たまねぎ	オリーブオイル　パンこ　さとう あぶら　じゃがいも
6	金	ごはん	○	わかめごはん ぶたにくとにらのいためもの ひやしうどん	わかめ ぶたにく	 しょうが　にんにく　にら　キャベツ　たまねぎ にんじん　ほししいたけ	（ごはん） さとう　ごまあぶら うどん
9	月	ごはん	○	さけのなんばんづけ おかかあえ みそしる	さけ かつおぶし あぶらあげ　とうふ　みそ	たまねぎ　にんじん もやし　こまつな えのきたけ　たまねぎ　あおねぎ	こむぎこ　でんぷん　あぶら　さとう さとう
10	火	パン	○	とりにくとやさいのトマトに みかんサラダ	とりにく	トマト(かん)　にんじん　たまねぎ キャベツ　きゅうり　みかん(かん)	じゃがいも　しろいんげんまめ　あぶら　さとう さとう
11	水	ごはん	○	はっぽうさい フライビーンズ	ぶたにく だいず	もやし　はくさい　チンゲンサイ　たまねぎ　にんじん たけのこ　しょうが	あぶら　でんぷん でんぷん　あぶら　さとう
12	木	パン	○	とりにくのマリアナソース コールスローサラダ オニオンスープ	とりにく ベーコン	 キャベツ　きゅうり　とうもろこし たまねぎ　にんじん　セロリ　パセリ	でんぷん　あぶら　さとう さとう　あぶら あぶら
13	金	ごはん	○	にくじゃが すのもの	ぶたにく わかめ	しょうが　たまねぎ　にんじん　こんにゃく　いんげん もやし	じゃがいも　あぶら　さとう さとう
16	月	ごはん	○	キーマカレー ほうれんそうとツナのサラダ	ぶたにく ツナ	しょうが　たまねぎ　にんじん ほうれんそう　もやし	あぶら　じゃがいも さとう
17	火	パン	○	やきそば フルーツポンチ	ちくわ　ぶたにく 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)　パインアップル(かん)	ちゅうかめん　あぶら さとう
18	水	ごはん	○	しろみざかなのこうみあげ ゆかりあえ みそしる	ホキ とうふ　あぶらあげ　みそ	しょうが　あおねぎ キャベツ　あかしそ こまつな　えのきたけ	でんぷん　あぶら　さとう
19	木	こくとうパン	○	ポトフ ひじきサラダ	とりにく　ソーセージ ひじき	キャベツ　たまねぎ　にんじん　セロリ きゅうり　とうもろこし	じゃがいも ごま　さとう
20	金	ごはん	○	くじらにくのたつたあげ しおこんぶサラダ すましじる	くじらにく しおこんぶ　かつおぶし かまぼこ	しょうが　にんにく きゅうり　きりぼしだいこん　うめぼし たまねぎ　にんじん　えのきたけ	さとう　でんぷん　あぶら ごま　さとう
23	月	ごはん	○	わふうおろしハンバーグ ひじきに みそしる	ハンバーグ ひじき　とりにく とうふ　わかめ　みそ	だいこん　しょうが にんじん　いんげん たまねぎ　しめじ　あおねぎ	さとう　でんぷん あぶら　さとう
24	火	パン	○	トマトクリームパスタ こまつなサラダ	ベーコン　ぎゅうにゅう　こなチーズ	たまねぎ　しめじ　トマト(かん) こまつな　にんじん	スパゲティ　あぶら しろいんげんまめ　さとう さとう
25	水	ごはん	○	ぶたにくのかりんあげ ちゅうかスープ	ぶたにく わかめ　とうふ	しょうが たまねぎ　にんじん　えのきたけ　あおねぎ	でんぷん　あぶら　さとう
				"夏(なつ)をのりきるスタミナ献立(こんだて)"です。ぶたにくには夏(なつ)バテ予防(よぼう)に効(き)くビタミンB１が多(おお)く含(ふく)まれています。			
26	木	パン	○	ホットドッグ とうにゅうクリームスープ	フランクフルト ベーコン　とうにゅう	キャベツ たまねぎ　にんじん　しめじ	あぶら　さとう
27	金	ごはん	○	しんしょうがごはん しろみざかなのてりやき とうがんじる	かつおぶし ホキ かまぼこ	しんしょうが にんじん　とうがん　あおねぎ	（ごはん）さとう こむぎこ　でんぷん　あぶら　さとう
				《 ちさんちしょうのひのこんだて 》です。しんしょうが と とうがん は、わかやましで さいばいされたものです。 また、きょうの「しんしょうが」はJAわかやまからいただきました。			
30	月	ごはん	○	チンジャオロース あげしゅうまい もずくとたまごのスープ	ぶたにく しゅうまい もずく　たまご　とうふ	ピーマン　たまねぎ　たけのこ　エリンギ にんじん　えのきたけ	ごまあぶら　あぶら あぶら



＊献立 に使用 している野菜 は、天候等 により変更 することがあります。

＊4日(か)は「 強(つよ)い歯(は)の献立(こんだて) 」　25日(にち)は「夏(なつ) をのりきるスタミナ献立(こんだて) 」　27日(にち)は「 地産地消(ちさんちしょう) の日(ひ) の献立(こんだて) 」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%	脂肪 エネルギーの20～30%	食塩相当量 2.0g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