

# 6月 きゅうしょくこんだて表

和歌山市立有功小学校

ぎゅうにゅうは、あかのたべもの パン・ごはんは、きいろのたべものにはいります。

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)	おもにからだのちょうしをととのえる (みどりのたべもの)	おもにねつやちからのもとになる (きいろのたべもの)
3	月	ごはん	○	かつおのあげに はりはりづけ ぶたじる	かつお ぶたにく みそ	しょうが にんにく きりぼしだいこん きゅうり ごぼう にんじん キャベツ あおねぎ	でんぷん あぶら さとう ごま さとう じゃがいも
かつおは「はる」と「あき」がしゅんのさかなです。きなんちほうのすさみやくしもとぎょこうがゆうめいです。							
4	火	パン	○	マカロニグラタン ひじきサラダ ミニトマト	とりにく ソーセージ チーズ ぎゅうにゅう ひじき	たまねぎ にんじん ブロッコリー こまつな とうもろこし ミニトマト	マカロニ あぶら パン さとう
5	水	ごはん	○	とうふハンバーグ ほうれんそうソーテー かきたまじる	とうふハンバーグ ベーコン たまご かまぼこ	ほうれんそう にんじん えのきたけ たまねぎ みつば	でんぷん でんぷん
6	木	パン	○	ポークビーンズ こまつなサラダ ジャム	ぶたにく だいた	たまねぎ にんじん いんげん マッシュルーム こまつな とうもろこし	じゃがいも あぶら さとう さとう ジャム
7	金	ごはん	○	ししゃもフライ こんさいきんぴら みそじる	ししゃもフライ とうふ あぶらあげ みそ	にんじん こんにやく ごぼう れんこん いんげん チンゲンサイ えのきたけ きりぼしだいこん	あぶら ごまあぶら さとう ごま
"つよいはのこんだて" です。ししゃもにはほねやはをつくるもとになるカルシウムがたくさんふくまれています。							
10	月	ごはん	○	ちくぜんに ばいにくあえ いりじゃこ	とりにく ちくわ ちりめんじゃこ	しょうが にんじん いんげん こんにやく ごぼう もやし きゅうり うめぼし	じゃがいも あぶら さとう さとう あぶら さとう ごま
11	火	パン	○	とりにくのマリアナソース アスパラサラダ コンソメスープ	とりにく	トマト グリーンアスパラガス キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん セロリー	でんぷん あぶら さとう さとう マヨネーズ じゃがいも
12	水	ごはん	○	ちゅうかどんぶり もずくスープ	ぶたにく いか うずらたまご もずく とうふ	もやし ほうさい たまねぎ にんじん ほししいたけ しょうが たけのこ チンゲンサイ えのきたけ	あぶら でんぷん
13	木	パン	○	クリームシチュー グリーンサラダ くだもの	とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ きゅうり びわ	あぶら じゃがいも ごま さとう
びわは5がつから6がつがしゅんです。しゅうかくしてすぐにたべのがいちばんおいしくたべられます。							
14	金	ごはん	○	あじのうめソース ごもくまめ みそじる	あじ だいた こんぶ ひらてん あぶらあげ みそ	うめぼし にんじん こんにやく ごぼう かぼちゃ しめじ こまつな	でんぷん あぶら さとう さとう
だいたには、みんなのからだをつくるもとになるたんぱくしつがたくさんふくまれています。							
17	月	ごはん	○	キムチれいめん ギョーザ	やきぶた ギョーザ	はくさいキムチ もやし キャベツ きゅうり とうもろこし	ちゅうかそば ごまあぶら あぶら
18	火	パン	○	にくだんごとキャベツのスープに かりかりごぼう ミステリーきゅうしょく	にくだんご	キャベツ たまねぎ にんじん しょうが あおねぎ ほししいたけ ごぼう みかん(かん) パインアップル(かん) りんご(かん)	はるさめ さとう でんぷん あぶら さとう ごま ゼリー さとう
19	水	ごはん	○	サケのわふうマリネ みそじる	サケ わかめ とうふ みそ	たまねぎ にんじん ピーマン えのきたけ あおねぎ	でんぷん あぶら さとう さといも
20	木	ぶどう パン	○	とりにくとやさいのトマトに コーンサラダ	とりにく	たまねぎ にんじん トマト キャベツ とうもろこし	じゃがいも あぶら しろいんげんまめ さとう さとう
きょうはかわりパンのひです。こんげつはほしぶどうがはいったぶどうパンです。							
21	金	ごはん	○	ぶたにくのみそいため ひやしうどん うめぼし	ぶたにく あかみそ のり	たまねぎ にんじん ピーマン しめじ エリンギ たけのこ うめぼし	あぶら さとう ごま うどん
"なつをのりきるスタミナこんだて" です。うめぼしにはつかれをとるはたらきがあるクエンさんがふくまれています。							
24	月	ごはん	○	ハヤシライス パインサラダ ヨーグルト	ぎゅうにく ヨーグルト	たまねぎ グリンピース マッシュルーム トマト(かん) キャベツ きゅうり パインアップル(かん)	あぶら さとう
25	火	パン	○	ぶたにくのバーベキューソース こふきいも やさいスープ	ぶたにく	しょうが にんにく りんご レモン かぼちゃ ほうれんそう とうもろこし たまねぎ パセリ	こむぎこ でんぷん あぶら さとう じゃがいも
26	水	ごはん	○	しろみざかなのからあげ こうやどうふのもの おひたし	しろみざかな こうやどうふ	たまねぎ いんげん きりぼしだいこん こんにやく こまつな ほうれんそう にんじん	こむぎこ からあげこ あぶら さとう さとう
27	木	パン	○	やきそば クラッシュゼリー	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 もやし もも(かん) みかん(かん) パインアップル(かん)	ちゅうかめん あぶら あまなつゼリー
28	金	ごはん	○	マーボーなす もずくスープ デザート	ぶたにく あかみそ もずく かまぼこ	しょうが なす しろねぎ ピーマン たけのこ たまねぎ えのきたけ なら	あぶら さとう ごまあぶら でんぷん アセロラゼリー
"ちさんちしょうのひのこんだて" です。なす、ピーマンがわかやましでさいばいされたものです。							

\* 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。

\* 7日は「強い菌の献立」 21日は「夏をのりきるスタミナ献立」 28日は「地産地消の日の献立」です。

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%以下	2.5g未満	mg	mg	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	g
今月の平均	640	24.0	26.5	2.1	350	80	3.0	2.0	170	0.40	0.40	20	5.0
	653	25.0	26.5	2.1	319	82	2.3	2.8	174	0.69	0.60	25	4.4