

6月 きゅうしよくこんだて表



A-1

和歌山市立貴志南小学校

きゅうにゅうは、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のになる (あかいろのたべもの)	おもにからだのちようしをとのえるものになる (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)
1	月	パン	○	コロケ・ソース ゆでキャベツ オニオンスープ	コロケ ベーコン	キャベツ たまねぎ にんじん えのきたけ パセリ	あぶら さとう
2	火	ごはん	○	マーボーはるさめ ナムル	とうふ ぶたにく あかだしみそ わかめ	つちしょうが たまねぎ にんじん あおねぎ ほしいたけ もやし きゅうり	はるさめ ごまあぶら ごまあぶら さとう
3	水	ごはん	○	しんしょうがごはん ぶたにくとやさいのいためもの ひやしうどん	かつおぶし ぶたにく のり	しんしょうが たまねぎ にんじん たけのこ ピーマン だいこん	さとう (ごはん) あぶら さとう うどん
<p>新生姜はこの時期からとれる野菜です。ピリッと辛い成分が食欲を出させたり、胃の働きに良い食べ物です。</p>							
4	木	ごはん	○	いわしのカリカリフライ はりはりつけ もずくじる	いわしフライ あぶらあげ やきかまぼこ とうふ もずく	きりぼしだいこん こまつな にんじん たまねぎ あおねぎ	あぶら さとう
<p>「強い歯の献立」です。今日のいわしはまるごと食べられるのでカルシウムがとれます。しっかりとよくかんで食べましょう。</p>							
5	金	パン	○	ウインナーとやさいのスープに フライドポテト いちごジャム	ウインナー	キャベツ にんじん たまねぎ だいこん ピーマン しめじ	じゃがいも あぶら いちごジャム
<p>「地産地消の日の献立」です。ピーマン、だいこんは、和歌山市産です。1年生は国語で「さとうとしお」の単元があります。それに合わせてフライドポテトとジャムを取り入れました。どんな味がするのかなあ？味わってください。</p>							
8	月	パン	○	キーマカレー ごぼうツナサラダ	ぶたにく だいず ツナ	たまねぎ にんじん しめじ トマト(みずに) ごぼう にんじん いんげん	じゃがいも あぶら さとう
9	火	ごはん	○	とりにくのおからあげ ミニトマト チンゲンサイのスープ	とりにく	にんにく つちしょうが ミニトマト たまねぎ にんじん チンゲンサイ きくらげ	てんぷん こむぎこ あぶら ごまあぶら
10	水	ごはん	○	すきやき すのもの	ぶたにく やきとうふ わかめ いとかまぼこ	たまねぎ はくさい にんじん エリンギ ながねぎ いとこんにやく キャベツ	ふ あぶら さとう さとう
11	木	ごはん	○	しろみざかなのてりやき ごまあえ みそしる	ホキ あぶらあげ こうやとうふ みそ	こまつな もやし にんじん あおねぎ	てんぷん こむぎこ あぶら さとう しろごま さとう じゃがいも
12	金	パン	○	ハンバーガー ポタージュスープ	ハンバーグ ベーコン きゅうにゅう	キャベツ たまねぎ にんじん パセリ	さとう てんぷん あぶら じゃがいも
<p>自分でパンにハンバーグとキャベツをはさんで、ハンバーガーにして食べましょう。</p>							
15	月	パン	○	とりにくとやさいのトマトシチュー ひじきサラダ チーズ	とりにく ひじき ツナ チーズ	たまねぎ にんじん しめじ トマト(みずに) とうもろこし こまつな	じゃがいも しろいんげんまめ さとう あぶら さとう しろごま
16	火	ごはん	○	あじのみそだれ きりぼしだいこんのもの かきたまじる	あじ みそ あぶらあげ たまご やきかまぼこ	にんじん きりぼしだいこん ほしいたけ いんげん たまねぎ えのきたけ あおねぎ	てんぷん こむぎこ さとう あぶら さとう あぶら てんぷん
17	水	ごはん	○	がめに こんぶおおかあえ うめぼし	とりにく ちくわ しおこんぶ かつおぶし	つちしょうが ごぼう にんじん いんげん こんにやく キャベツ きゅうり うめぼし	じゃがいも あぶら さとう さとう
18	木	ごはん	○	くじらにくのたつたあげ ごまあえ とうがのみそしる	くじらにく とうふ わかめ みそ	つちしょうが にんにく モロヘイヤ もやし とうがんにんじん あおねぎ	さとう てんぷん あぶら しろごま さとう
19	金	ことうパン	○	ポトフ フィッシュビーイズ びわ	ぶたにく だいず ちりめんじゃこ	たまねぎ にんじん キャベツ セロリ びわ	じゃがいも てんぷん あぶら さとう
22	月	パン	○	ジャージャーめん フルーツあんにと豆腐	ぶたにく みそ	つちしょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ ながねぎ ほしいたけ みかん(かん) パインアップル(かん)	ごまあぶら さとう てんぷん ちゅうかめん あんにと豆腐 いちごあげゼリー マスカットあげゼリー さとう
23	火	ごはん	○	そぼろどんぶり けんちんじる	とりにく たまご あつあげ	つちしょうが にんじん いんげん だいこん にんじん こんにやく	あぶら さとう さといも ごまあぶら
24	水	ごはん	○	ぶたキムチいため あげパオズ ジンジャースープ	ぶたにく パオズ とうふ	つちしょうが はくさいキムチ たまねぎ たら キャベツ もやし にんじん えのきたけ しんしょうが チンゲンサイ	ごまあぶら さとう あぶら
<p>「夏のりきるスタミナ献立」です。スタミナ料理をしっかりと食べて夏を乗り切ってください。</p>							
25	木	ごはん	○	ハヤシライス ささみサラダ	ぶたにく ささみ	たまねぎ にんじん しめじ トマト(みずに) キャベツ とうもろこし にんじん	あぶら さとう
26	金	パン	○	さけフライ・ハニーマスタードソース こぶきいも コンソメスープ	さけフライ とりにく	たまねぎ にんじん いんげん	あぶら ノンエッグマヨネーズ はちみつ さとう じゃがいも マカロニ
<p>ハニーマスタードソースは、初めて作ります。魚料理によく合うソースです。つけ合わせのこぶき芋にかけて食べても美味しいと思います。</p>							
29	月	パン	○	コーンシチュー マカロニサラダ	とりにく きゅうにゅう ハム	たまねぎ にんじん とうもろこし きゅうり キャベツ にんじん	あぶら じゃがいも マカロニ ノンエッグマヨネーズ さとう
30	火	ごはん	○	なつやさいのかきあげ・てんつゆ みそしる	ひらてん あぶらあげ とうふ わかめ みそ	なす ピーマン オクラ にんじん たまねぎ もやし あおねぎ	じゃがいも こむぎこ てんぷん あぶら さとう ふ

*献立に使用している野菜等は、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 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