

6 月 きゅうしょくこんだて表



和歌山市立宮小学校



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

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)	おもにからだのちようしをととのえる (みどりのたべもの)	おもにねつやちからのもとなる (きいろのたべもの)
1	火	ごはん	○	キャベツいりつくねのてりやきソース みそしる	キャベツいりつくね とうふ あぶらあげ みそ	とうがん にんじん こまつな	あぶら さとう でんぷん
今月の目標は、「衛生に気をつけよう」です。手洗いをしっかりしましょう。							
2	水	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	キャベツ にんじん たまねぎ もも(かん) みかん(かん) パイン(かん)	ちゅうかめん あぶら さとう
3	木	ごはん	○	こうやどうふのたまごとし ごまずあえ	こうやどうふ とりにく たまご	たまねぎ にんじん いんげん キャベツ きゅうり	さとう さとう ごま
4	金	ごはん	○	ほねくのいそべあげ こんさいじる	ほねく あおのり とりにく あぶらあげ みそ	だいこん にんじん ごぼう あおねぎ	こむぎこ あぶら さといも
 「強い歯のこんだて」です。よくかんで食事をすると唾液がたくさん出て歯をきれいにします。 また、地産地消の日で、にんじんとだいこんは、和歌山市で栽培されたものです。 							
7	月	ろくちゃん のメロン パン	○	ブラウンシチュー マカロニサラダ	ぶたにく ツナ	たまねぎ しめじ グリンピース にんじん きゅうり	じゃがいも あぶら マカロニ さとう ドレッシング(卵不使用)
今日は絵本給食です。絵本「パンやの ろくちゃん」の読み聞かせがあります。お楽しみに♪							
8	火	ごはん	○	わかやまラーメン ひじきサラダ	ぶたにく ひじき	もやし キャベツ たまねぎ あおねぎ こまつな にんじん	ちゅうかめん さとう ごまあぶら
9	水	パン	○	チリドック かぼちゃスープ	フランクフルト ベーコン きゅうにゅう	かぼちゃ たまねぎ にんじん パセリ	(パン)
10	木	ごはん	○	かつおのこうみあげ すましじる	かつお とうふ あぶらあげ とりにく	つちしょうが にんにく だいこん にんじん あおねぎ	でんぷん あぶら さとう
11	金	ごはん	○	ぶたキムチ はるさめサラダ	ぶたにく	つちしょうが はくさいキムチ たまねぎ ニラ キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし	あぶら さとう はるさめ さとう ごまあぶら
14	月	パン	○	とりからあげのレモンソース とうふスープ	とりにく とうふ	レモンかじゅう たまねぎ にんじん しめじ ほうれんそう	さとう あぶら でんぷん
15	火	ごはん	○	にくじゃが ばいにくあえ	ぎゅうにく わかめ	たまねぎ にんじん こんにゃく いんげん きりぼしだいこん こまつな ばいにく	じゃがいも あぶら さとう さとう
16	水	パン	○	とりにくとキャベツのスープに フィッシュビーンズ	とりにく だいず ちりめんじゃこ	にんじん たまねぎ キャベツ セロリ	じゃがいも でんぷん あぶら さとう
17	木	ごはん	○	しろみざかなのごまみそだれ とうがんじる	しろみざかな みそ ちくわ	ごぼう ほしいたけ とうがん にんじん あおねぎ	でんぷん こむぎこ あぶら さとう ごま
18	金	ごはん	○	チンジャオロースー チンゲンサイとあつあげのちゅうかスープ	ぶたにく あつあげ	つちしょうが にんにく たけのこ こんにゃく にんじん ピーマン チンゲンサイ たまねぎ きくらげ もやし	あぶら さとう ごまあぶら
21	月	パン	○	ハンバーグのトマトソース コーンスープ	ハンバーグ とりにく	たまねぎ にんじん キャベツ とうもろこし	さとう でんぷん じゃがいも
22	火	ごはん	○	いりどり すのもの	とりにく ちくわ わかめ	ごぼう にんじん こんにゃく いんげん きゅうり キャベツ	じゃがいも さとう あぶら さとう
23	水	こくとう パン	○	サーモンマリネ ビーフンスープ	さけ ぶたにく	たまねぎ ピーマン にんじん もやし にんじん ニラ しめじ	こむぎこ でんぷん あぶら さとう ビーフン ごまあぶら
24	木	ごはん	○	カレーライス ポンずあえ	ぶたにく	たまねぎ にんじん キャベツ えのきたけ にんじん	じゃがいも あぶら
25	金	ごはん	○	かきあげどんぶり ひやしうどん ・ めんつゆ	ちくわ	たまねぎ にんじん いんげん	じゃがいも こむぎこ でんぷん あぶら うどん
28	月	パン	○	うずらたまごのクリームに パインサラダ	うずらたまご とりにく チーズ きゅうにゅう	たまねぎ にんじん グリンピース パイン(かん) キャベツ きゅうり	じゃがいも あぶら さとう
29	火	しんしょう がごはん	○	しんしょうがそばろごはん いかのフリッター かぼちゃのみそしる	とりにく いかフリッター あぶらあげ とうふ みそ	しんしょうが にんじん かぼちゃ しめじ あおねぎ	あぶら さとう あぶら
30	水	パン	○	スパゲティナポリタン ツナサラダ	ぶたにく ウインナー ツナ	にんにく たまねぎ ピーマン トマトピューレ ごぼう きゅうり にんじん	スパゲッティ オリーブオイル さとう さとう

*はし、はんかちは、毎日、きれいに洗って持ってきてきましょう。



*献立に使用する野菜は、天候等て変更される場合があります。

2日は5年生、4日は123年生は、遠足のため、給食はありません。

口座振替日は、6月10日(木)です。裏面は、EAT通信です。見てね⇒

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

