

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)
1	水	パン	○	やきそば クラッシュゼリー 今月の給食の目標は、「衛生に気をつけよう」です。手洗いをしっかりしましょう。	ぶたにく ちくわ あおのり かんでん(かん)	キャベツ にんじん たまねぎ みかん(かん) パイナップル(かん)	ちゅうかめん あぶら ゼリー(あまなつ、りんご、いちご、ぶどう)
2	木	ごはん	○	さばのごうみあげ みそしる	さば あぶらあげ とうふ みそ	しょうが あおねぎ にんじん こまつな しめじ	でんぶん こむぎこ あぶら
3	金	わかめ ごはん	○	いりどり おひたし 1・2・3・6年生は、遠足のため給食はありません。	とりにく ひらてん かつおぶし	ごぼう にんじん こんにゃく たけのこ こまつな キャベツ	じゃがいも さとう あぶら さとう
6	月	パン	○	とりにくのクリームに ツナサラダ	とりにく ぎゅうにゅう チーズ ツナ	たまねぎ にんじん グリンピース きゅうり キャベツ	じゃがいも あぶら さとう
7	火	ごはん	○	ほねくのいそべあげ かりかりごぼう こんさいじる 	ほねく あおのり ごぼう ぶたにく あぶらあげ みそ	だいこん にんじん あおねぎ	こむぎこ あぶら かたくりこ あぶら ごま さといも
				今日は絵本給食で「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。読み聞かせがあるよ。お楽しみに。			
8	水	パン	○	ナポリタン やさいのごまドレッシング	ウインナー	たまねぎ にんにく ピーマン キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし	スパゲッティ オリーブオイル さとう さとう ごま
9	木	ごはん	○	かきあげ(てんつゆ) みそしる	ちくわ とうふ あぶらあげ みそ	たまねぎ いんげん にんじん だいこん はくさい あおねぎ	あぶら さとう じゃがいも こむぎこ
10	金	ごはん	○	ぶたキムチどんぶり はるさめサラダ	ぶたにく	しょうが はくさいキムチ たまねぎ ニラ キャベツ チンゲンサイ 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
13	月	きなこ あげパン	○	きなこあげパン ポトフ やさいサラダ	きなこ ぶたにく	たまねぎ にんじん しめじ セロリー キャベツ にんじん	あぶら さとう じゃがいも さとう ごま あぶら
14	火	ごはん	○	しろみざかなのごまみそだれ とうがんじる	ホキ みそ とうふ とりにく	とうがん にんじん えのきたけ あおねぎ	こむぎこ ごま さとう あぶら
15	水	パン	○	とりにくのマリアナソース ちゅうかスープ	とりにく ぶたにく	チンゲンサイ たまねぎ にんじん しめじ	でんぶん あぶら さとう
16	木	ごはん	○	チンジャオロース チンゲンサイとあつあげのスープ	ぶたにく あつあげ	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 もやし チンゲンサイ たまねぎ きくらげ	あぶら さとう ごまあぶら
17	金	ごはん	○	にくじゃが すのもの	ぶたにく わかめ	たまねぎ にんじん いとこんにゃく いんげん もやし	じゃがいも あぶら さとう さとう
20	月	パン	○	ハンバーグのトマトソース こぶきいも 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 でんぶん じゃがいも
21	火	チャーハン	○	チャーハン おうさまラーメン あげぎょうざ 	やきぶた ぶたにく なんと ぎょうざ	にんじん たまねぎ あおねぎ とうもろこし キャベツ もやし あおねぎ	ごまあぶら ちゅうかめん あぶら
				今日は、絵本給食です。読み聞かせがあるよ。お楽しみに！			
22	水	こくとう パン	○	コロッケ・キャベツソテー オニオンスープ	ぶたにく	キャベツ たまねぎ にんじん	コロッケ あぶら
23	木	ごはん	○	チキンカレー あまずあえ	とりにく	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり	じゃがいも あぶら さとう
24	金	ごはん	○	ちゅうかどんぶり たまごスープ	ぶたにく とりにく たまご	チンゲンサイ たまねぎ たけのこ しいたけ しょうが にんじん はくさい にんじん たまねぎ えのきたけ あおねぎ	でんぶん あぶら
27	月	パン	○	にくだんごとキャベツのスープに フライドポテト	にくだんご	キャベツ たまねぎ にんじん しめじ	じゃがいも あぶら
28	火	しょうが ごはん	○	しょうがごはん ひやしうどん たまごととニラのいためもの	かつおぶし たまご ぶたにく	しんしょうが ニラ たまねぎ にんじん	さとう うどん さとう ごまあぶら
				「夏のいきる、こんだて」です。いまが旬の「新しょうが」は、和歌山市の特産物です			
29	水	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 にんじん きゅうり	じゃがいも ノンエッグマヨネーズ(たまごぬき) マカロニ
30	木	ごはん	○	しろみざかなのてりやき ぶたじる	ホキ ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	はくさい にんじん あおねぎ	でんぶん こむぎこ さとう あぶら

*献立に使用する食材は天候等により変更する場合があります。



6月10日(金)は、給食費の口座振替日です。

*おはし、ハンカチは、毎日洗って持ってきてましょう。

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

