

6月 きゅうしょくこんだて表



和歌山市 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ものになる (あかのたべもの)	おもにからだのちょうしをとのえるものになる (みどりのたべもの)	おもにエネルギーのもとになる (きいろのたべもの)
3	月	パン	○	ミートサンドパン コーンポタージュスープ	とりにく ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく	たまねぎ たまねぎ にんじん とうもろこし	パンこ さとう オリーブオイル
4	火	ごはん	○	ほねくのいそべあげ きりぼしだいこんのもの みそしる	ほねく あおのり ぶたにく あぶらあげ とうふ わかめ みそ	きりぼしだいこん にんじん ほししいたけ しめじ たまねぎ	こむぎこ あぶら さとう あぶら
<p>「強い菌の献立」です。しっかりかんで、じょうぶな菌をつくりましょう。</p>							
5	水	パン	○	やきそば わかやまけんさんうめゼリーのクラッシュゼリー	ぶたにく ひらてん かんでん	キャベツ にんじん たまねぎ もやし おうとう (かん) みかん (かん) パイナップル (かん)	ちゅうかめん あぶら うめゼリー (わかやまけんさん)
6	木	ごはん	○	こうやどうふのたまごとし いとこんにやくのいためもの	こうやどうふ とりにく たまご ぶたにく	たまねぎ にんじん あおねぎ いとこんにやく にんじん いんげん	さとう あぶら ごまあぶら さとう ごま
7	金	ごはん	○	チンジャオロース ピーフンスープ	ぶたにく とりにく	しょうが ピーマン たまねぎ たけのこ エリンギ にんじん もやし チンゲンサイ キャベツ ほししいたけ	さとう ごまあぶら あぶら ピーフン ごまあぶら
<p>今日は、「地産地消の日の献立」です。和歌山市内産のピーマンが使われています。</p>							
10	月	パン	○	とりにくとやさいのトマトに ツナサラダ	とりにく ツナ	トマト (かん) にんじん たまねぎ いんげん こまつな もやし	じゃがいも あぶら さとう さとう ごま
11	火	ごはん	○	にらやましょくどうのいっぴんぎょうざ きゅうきょくのぎょうざのタレ にらやましょくどうのマーボーどうふ	ぎょうざ ぶたにく とうふ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ニら たけのこ	あぶら ごまあぶら さとう ごまあぶら でんぷん
<p>今日は、「絵本給食」です。今日は、どんな絵本かなあ？ お楽しみに。</p>							
12	水	パン	○	とりにくとやさいのスープに フライビーンズ	とりにく だいず	にんじん たまねぎ もやし	じゃがいも マカロニ あぶら でんぷん さとう
13	木	ごはん	○	あじのしんしょうがだれ ごまあえ かきたまじる	アジ たまご	しんしょうが こまつな もやし にんじん はくさい えのきたけ	でんぷん こむぎこ あぶら さとう ごま さとう ふ でんぷん
<p>いまが旬の新しょうがは、和歌山市が全国でも有数の産地です。今回はJAグループからいただきました。</p>							
14	金	ごはん	○	そばろどんぶり みそしる	とりにく たまご とうふ あぶらあげ みそ	にんじん いんげん しょうが たまねぎ にんじん えのきたけ あおねぎ	さとう あぶら
17	月	パン	○	クラムのパリパリ・ポテト せかいでさいしょのハンバーガー	ハンバーグ	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ	じゃがいも あぶら さとう
<p>今日は、「絵本給食」です。今日は、どんな絵本かなあ？ お楽しみに。</p>							
18	火	ごはん	○	とりにくのレモンソース なかいのうえんさんのトマト みそしる	とりにく とうふ あぶらあげ わかめ みそ	レモンかじゅう ミデイトマト えのきたけ たまねぎ	でんぷん あぶら さとう
19	水	こくとうパン	○	スパゲッティナポリタン ポテトサラダ	ウインナー ハム	にんにく たまねぎ ピーマン たまねぎ きゅうり とうもろこし	スパゲッティ あぶら さとう じゃがいも ノンエッグマヨネーズ さとう
20	木	ごはん	○	カレーライス やさいのごまドレッシング	とりにく	たまねぎ にんじん もやし キャベツ きゅうり	じゃがいも あぶら さとう ごま あぶら
21	金	ごはん	○	ぶたキムチ ワントンスープ	ぶたにく ワントン とうふ	しょうが はくさいキムチ たまねぎ キャベツ もやし たまねぎ もやし にんじん あおねぎ	ごまあぶら さとう ごま
24	月	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 マカロニ ノンエッグマヨネーズ さとう
25	火	ごはん	○	しろみざかなのごまみそだれ おひたし すましじる	ホキ みそ かつおぶし あぶらあげ とうふ	こまつな もやし ごぼう にんじん あおねぎ	こむぎこ あぶら さとう ごま さとう ふ
26	水	ココアあげパン	○	ココアあげパン ポトフ みかんサラダ	とりにく	たまねぎ にんじん いんげん みかん (かん) キャベツ	パンこ さとう じゃがいも さとう
27	木	しんしょうがごはん	○	しんしょうがごはん ひやしうどん ぶたにくのやさしいため	かつおぶし ぶたにく	しんしょうが もやし たまねぎ キャベツ にんじん	さとう うどん さとう ごまあぶら
<p>「夏を乗り切る」献立です。豚肉やたまねぎは夏バテ防止に効果があります。暑くてもしっかり食べましょう。</p>							
28	金	ごはん	○	かきあげ・てんつゆ みそしる	ひらてん とうふ あぶらあげ みそ	たまねぎ にんじん いんげん しめじ あおねぎ	じゃがいも こむぎこ あぶら ふ

3日(月)4年生は、社会見学のため給食はありません。14日(金)5年生は、社会見学のため給食はありません。



*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。



裏面はEAT通信です。

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