

6月 きゅうしょくこんだて表

和歌山市立宮小学校

献立表、EAT通信、食育だよりは、学校のホームページに掲載しています。



ぎゅうにゅうは、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)	おもにからだのちょうしをと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)
2	月	パン	○	ミンチカツ・ソース キャベツのカレーあじ オニオンスープ	ミンチカツ ベーコン	 キャベツ たまねぎ にんじん しめじ パセリ	あぶら
3	火	ごはん	○	いわしのカリカリフライ かみかみきんぴら もずくじる	いわしフライ ぶたにく あぶらあげ とうふ もずく	 こんにやく ごぼう にんじん かんぴょう いんげん えのきたけ あおねぎ	あぶら ごまあぶら さとう ごま
えほん 絵本給食で、「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。金平にはかんぴょうが入っているのでよくかんで食べましょう。							
4	水	パン	○	ポークビーンズ パインサラダ	ぶたにく だいず 	たまねぎ しめじ いんげん キャベツ パインアップル(かん)	じゃがいも あぶら さとう
5	木	ごはん	○	なつやさいのかきあげ・てんつゆ ぶたじる	ちくわ ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	にんじん ピーマン たまねぎ オクラ ナス ごぼう にんじん あおねぎ	じゃがいも こむぎこ あぶら さとう
6	金	ごはん	○	しんしょうがごはん サラダうどん ひらてんとやさいのオイスターソース	かつおぶし ひらてん ぶたにく	しんしょうが きゅうり レタス とうもろこし にんじん しめじ はくさい ピーマン しんしょうが	さとう うどん ごまあぶら でんぱん
しんしょうが 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、胃の働きによいものです。新生姜はJAわかやまからいただいたものです。							
9	月	パン	○	クリームスパゲティ ツナサラダ	ベーコン きゅうにゅう ツナ	たまねぎ エリンギ にんにく キャベツ にんじん	スパゲティ あぶら しろはなまめペースト さとう
10	火	ごはん	○	とうふハンバーグ ひじきサラダ そうめんじる	とうふハンバーグ ひじき とりにく	 もやし にんじん たまねぎ にんじん えのきたけ あおねぎ	あぶら さとう でんぱん さとう ごま そうめん
11	水	パン	○	チリコンカン ハムサラダ いちごジャム	とりにく ぶたにく ひよこまめ ハム	なす たまねぎ にんじん ピーマン トマト(かん) きゅうり にんじん キャベツ	あぶら マカロニ ノンエッグマヨネーズ さとう ジャム
12	木	ごはん	ジョア	しょうゆラーメン とりにくのからあげ・フライドポテト ミニゼリー	ぶたにく なんと わかめ とりにく	たまねぎ にんじん キャベツ とうもろこし あおねぎ にんにく しょうが	ちゅうかめん じゃがいも こむぎこ あぶら みかんゼリー
えほん 絵本給食です。今日は、「おこさまラーメンセット」です。どんな絵本かな？ お楽しみに！							
13	金	ごはん	○	しろみざかなのてりやき こんぶあえ みそしる	ホキ しおこんぶ とうふ あぶらあげ みそ	 チンゲンサイ もやし にんじん あおねぎ	こむぎこ でんぱん あぶら さとう じゃがいも
16	月	パン	○	マーボーあつあげ ちゅうかあえ	ぶたにく あつあげ あかみそ あぶらあげ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん あおねぎ チンゲンサイ もやし	はるさめ さとう ごまあぶら さとう ごまあぶら
17	火	ごはん	○	おやこどんぶり ばいにくあえ	とりにく たまご 	たまねぎ にんじん いんげん あおねぎ もやし えのきたけ きゅうり ばいにく	さとう あぶらふ さとう
18	水	こくとうパン	○	とりにくのガーリックトマトに フライビーンズ	とりにく だいず	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ しめじ トマト(かん)	じゃがいも あぶら さとう でんぱん あぶら さとう
19	木	ごはん	○	カレーライス やさいサラダ	ぶたにく ツナ	たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ もやし	あぶら じゃがいも さとう
20	金	ごはん	○	とりにくのうめずあげ みそしる	とりにく とうふ わかめ みそ	 にんじん あおねぎ	でんぱん あぶら ふ
23	月	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	じゃがいも さとう
24	火	ごはん	○	てんしんはん はるさめサラダ あげはるまき	いとかまぼこ ぶたにく たまご はるまき	たまねぎ にんじん えのきたけ グリンピース きゅうり にんじん	でんぱん はるさめ さとう ごまあぶら あぶら
25	水	パン	○	マカロニのグラタンに やさいのごまドレッシング	とりにく こなチーズ きゅうにゅう 	しめじ たまねぎ にんじん いんげん キャベツ にんじん	マカロニ じゃがいも あぶら さとう ごま あぶら
26	木	ごはん	○	かつおのみそだれ ハリハリサラダ すましじる	かつお みそ とりにく とうふ	しょうが にんにく きゅうり にんじん きりぼしだいこん えのきたけ たまねぎ あおねぎ	でんぱん あぶら さとう さとう ごまあぶら
なつ 「夏をのいきるスタミナ献立」です。カツオは血を作るものになる食べもので、にんにくの味がきいたスタミナ料理で夏を乗り切ってください。							
27	金	ごはん	○	ガパオライス ちゅうかスープ	ぶたにく とりにく ぶたにく ひらてん	たまねぎ ピーマン にんじん とうもろこし にんにく たまねぎ にんじん チンゲンサイ えのきたけ	さとう ごまあぶら じゃがいも
30	月	パン	○	やきそば フルーツポンチ	ぶたにく ちくわ あおのり かんでん(かん)	たまねぎ にんじん キャベツ みかん(かん) おうとう(かん) パインアップル(かん)	ちゅうかめん あぶら マスカットゼリー さとう

*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。

*6月20日(金)は、5年生は社会見学のため、給食はありません。



*おはしは毎日 洗って持ってきてましょう。マスクも必ず持ってきてきましょう。

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	エネルギーの 13～20%	エネルギーの 20～30%	2.0g未満	mg	mg	mg	mg	μgRAE	mg	mg	mg	g
	650				350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上