

6月 きゅうしよくこんだて表



和歌山市立宮小学校

きゅうしよくは、あかいのたべもの 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 (あかいのたべもの)	おもにからだのちようしをとどのえるものになる (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	○	くまのぎゅうコロケ・ソース ゆでキャベツ オニオンスープ	ぎゅうにく	たまねぎ キャベツ	じゃがいも さとう こむぎこ パンこ あぶら
2	火	ごはん	○	ぶたにくとやさいのいためもの ひやしうどん のりふりかけ	ぶたにく	たまねぎ にんじん たけのこ ピーマン だいこん	あぶら さとう うどん
3	水	ナン	○	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)	じゃがいも あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ ごま
4	木	ごはん	○	そぼろどんぶり もずくじる	とりにく たまご もずく あぶらあげ とうふ みそ	つちしょうが にんじん いんげん はくさい あおねぎ にんじん	あぶら さとう
5	金	しんしょうが ごはん	○	しんしょうがごはん いわしのかりかりフライ かみかみじる	かつおぶし いわし ぶたにく	しんしょうが だいこん にんじん ごぼう こんにやく あおねぎ	さとう (ごはん) でんぶん あぶら ごまあぶら
<p>えほん</p> <p>絵本給食です。どんな絵本かな?今日は「強い歯の献立」です。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。しっかりよくかんで食べましょう。 また「地産地消の日の献立」です。しんしょうが、ピーマン、だいこんは、和歌山市産です。しんしょうがはこの時期からとれる野菜でピリッとからい成分が食欲をださせたり胃の働きにより食べ物です。お楽しみに!</p>							
8	月	パン	○	ウイナーとやさいのスープに フライドポテト いちごジャム	ウイナー	キャベツ にんじん たまねぎ だいこん しめじ	じゃがいも あぶら いちごジャム
<p>1年生の国語で「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?味わってください。</p>							
9	火	ごはん	○	すきやき すのもの	ぶたにく とうふ わかめ ちくわ	たまねぎ はくさい にんじん えのきたけ なかねぎ いとこんにやく キャベツ	ふ あぶら さとう さとう
10	水	パン	○	ハンバーガー ポータージュース	ぶたにく とりにく ベーコン きゅうしよく	たまねぎ キャベツ たまねぎ にんじん パセリ	さとう でんぶん 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>							
11	木	ごはん	○	しろみぎかなのてりやき ごまあえ みそじる	ホキ あぶらあげ こうやどとうふ みそ	こまつな もやし にんじん あおねぎ	でんぶん こむぎこ あぶら さとう しろごま さとう じゃがいも
12	金	ごはん	○	とりにくのしおからあげ 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	でんぶん こむぎこ あぶら ごまあぶら
<p>今日のトマトは、中居農園さんが大切に育てているトマトです。栄養たっぷりてみなさんの体にとってもよい野菜です。</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	とりにく ひじき ツナ	たまねぎ にんじん しめじ トマト(みず) どうもろこし 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 とりにく	にんじん きりぼしだいこん ほししいたけ いんげん たまねぎ えのきたけ あおねぎ	でんぶん こむぎこ さとう あぶら さとう あぶら でんぶん
17	水	こくとう パン	○	ポトフ フライッシュビーンス	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	じゃがいも でんぶん あぶら さとう
18	木	ごはん	○	がめに こんぶおおかあえ うめぼし	とりにく ひらてん しおこんぶ かつおぶし	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
19	金	ごはん	○	くじらにくのたつたあげ ごまずあえ とうがのみそじる	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 でんぶん あぶら ごま さとう
22	月	パン	○	ジャージャーめん フルーツあんにととうふ	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 なかねぎ ほししいたけ みかん(かん) バイナップル(かん)	ごまあぶら さとう でんぶん ちゅうかめん あんにととうふ いちごあじゼリー マスカットあじゼリー さとう
23	火	ごはん	○	ハヤシライス ざさみサラダ	ぶたにく ざさみ	たまねぎ にんじん しめじ トマト(みず) キャベツ どうもろこし にんじん	あぶら さとう
24	水	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 とりにく	たまねぎ にんじん いんげん	こむぎこ パンこ あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ はちみつ 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ですよ。</p>							
25	木	ごはん	○	ケンちゃんのマーボーどうふ ふたごのいもとのあげだしどうふ みつごのおとうどのとうふハンバーグ	とうふ ぶたにく あかみそ あつあげ とりにく とうふ おから	つちしょうが たまねぎ にんじん あおねぎ ほししいたけ だいこん あおねぎ たまねぎ にんじん	はるさめ ごまあぶら あぶら さとう あぶら さとう でんぶん
<p>絵本給食で「ケンちゃんちのばんごはん」です。どんな絵本かな? お楽しみに!</p>							
26	金	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 ぶたにく とうふ	つちしょうが はくさいキムチ たまねぎ いら キャベツ キャベツ なかねぎ 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 こむぎこ でんぶん 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食べて夏を乗り切ってください。</p>							
29	月	ココア あげパン	○	ココアあげパン コンソメスープに やさしいソテー	とりにく ハム	たまねぎ にんじん キャベツ セロリ もやし こまつな どうもろこし	(パン) ココア さとう あぶら じゃがいも あぶら
30	火	ごはん	○	なつやさいのかきあげ・てんつゆ みそじる	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 でんぶん 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。

*はし・マスク・ハンカチは、毎日洗って持ってきましょう。

*9日(火) 5年生は社会見学のため給食はありません。



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	脂肪 エネルギーの	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	13~20%	20~30%		350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上