6　月 きゅうしょくこんだて表

和歌山市立鳴滝小学校

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	木	ごはん	○	さばのたつたあげ	さば	しょうが	でんぷん　あぶら　さとう
				こんぶあえ	しおこんぶ	キャベツ	
				けんちんじる	とうふ　あぶらあげ	にんじん　ごぼう　こんにゃく　あおねぎ	さといも
				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	金	パン	○	ハンバーグのトマトソース	ハンバーグ		さとう　でんぷん
				こふきいも		じゃがいも	
				やさいスープ	とりにく	たまねぎ　にんじん　とうがん　モロヘイヤ　とうもろこし	
				今日は「地産地消の献立です。」とうがんは和歌山市内でつくられたものです。			
5	月	パン	○	チリドッグ	フランクフルト	キャベツ	
				かぼちゃのスープ	ベーコン　ぎゅうにゅう	かぼちゃ　たまねぎ　にんじん　パセリ	
6	火	ごはん	○	ほねくのいそべあげ	ほねく　あおのり		こむぎこ　あぶら
				ひじきまめ	とりにく　ひじき　だいず	にんじん　いんげん	あぶら　さとう
				みそしる	あぶらあげ　みそ	たまねぎ　にんじん　えのきたけ　あおねぎ	
				「強い歯の献立」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。			
7	水	ごはん	○	カレーライス	ぶたにく	たまねぎ　にんじん	じゃがいも　あぶら
				グリーンサラダ		キャベツ　きゅうり　とうもろこし	ごま　さとう
				じゃばらゼリー			じゃばらゼリー
				じゃばらゼリーは和歌山県学校給食会からプレゼントされたものです。じゃばらはゆずによく似たくだもので北山村で栽培されています。			
8	木	ごはん	○	キャベツ入りつくねのてりやきソース	キャベツいりつくね		あぶら　さとう　でんぷん
				ぶたじる	ぶたにく　とうふ　あぶらあげ　みそ	だいこん　にんじん　しめじ　あおねぎ	
9	金	パン	○	スパゲッティナポリタン	ウインナー	にんにく　たまねぎ　ピーマン	スパゲッティ　さとう　オリーブオイル
				ごぼうサラダ		ごぼう　にんじん　きゅうり　とうもろこし	さとう　ごま
12	月	パン	○	とりにくとキャベツのスープに	とりにく	にんじん　たまねぎ　キャベツ　しめじ　セロリ	じゃがいも
				フィッシュビーンズ	ちりめんじゃこ　だいず		でんぷん　あぶら　さとう
				チーズ	チーズ		
13	火	ごはん	○	あじのしょうがだれ	あじ	しんしょうが	でんぷん　こむぎこ　あぶら　さとう
				ごまずあえ		こまつな　もやし	ごま　さとう
				みそしる	あぶらあげ　とうふ　みそ	とうがん　にんじん　あおねぎ	
14	水	ごはん	○	チンジャオロース	ぶたにく	しょうが　たまねぎ　たけのこ　エリンギ　にんじん　ピーマン	あぶら　ごまあぶら　さとう
				ちゅうかスープ	かまぼこ　たまご	もやし　チンゲンサイ　きくらげ	でんぷん
15	木	ごはん	○	すきやき	ぶたにく　とうふ	たまねぎ　はくさい　いとこんにゃく　しろねぎ　えのきたけ　にんじん	ふ　あぶら　さとう
				すのもの	わかめ	キャベツ　きゅうり	さとう
16	金	パン	○	とりにくのからあげ	とりにく	にんにく　しょうが	でんぷん　あぶら
				ナムル		チンゲンサイ　もやし	さとう　ごまあぶら
				とうにゅうスープ	ベーコン　とうにゅう	たまねぎ　モロヘイヤ　にんじん　ほししいたけ	さといも
19	月	パン	○	しろみざかなフライ	しろみざかなフライ		あぶら
				てづくりノンエッグタルタルソース		たまねぎ　にんじん　パセリ	ノンエッグマヨネーズ　さとう
				コーンスープ	ベーコン	たまねぎ　にんじん　キャベツ　とうもろこし	じゃがいも
20	火	ごはん	○	ビビンバ	ぶたにく	しょうが　はくさいキムチ　キャベツ　こまつな　きりぼしだいこん	ごま　さとう　あぶら　ごまあぶら
				はるさめスープ	とりにく	たまねぎ　チンゲンサイ　にんじん	はるさめ　ごまあぶら
21	水	ごはん	○	かきあげ	ひじき　ちくわ	たまねぎ　にんじん	じゃがいも　こむぎこ　あぶら　さとう
				みそしる	わかめ　とうふ　あぶらあげ　みそ	キャベツ　あおねぎ	
22	木	しょうがごはん	○	しょうがごはん	かつおぶし	しんしょうが	さとう　（ごはん）
				ひやしうどん			うどん
				ぶたにくとニラのいためもの	ぶたにく	ニラ　たまねぎ　にんじん	さとう　ごまあぶら　あぶら
				「夏を乗り切る献立」です。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。			
23	金	こくとうパン	○	ハムカツ	ハムカツ		さとう　あぶら
				やさいのごまドレッシング		キャベツ　きゅうり	さとう　あぶら　ごま
				コンソメスープ	ぶたにく	にんじん　たまねぎ　セロリ　パセリ	じゃがいも
26	月	パン	○	ブラウンシチュー	ぶたにく	たまねぎ　にんじん　しめじ	じゃがいも　あぶら
				マカロニサラダ	ツナ	パプリカ　きゅうり	マカロニ　ノンエッグマヨネーズ　さとう
27	火	ごはん	○	こうやどうふのたまごとじ	こうやどうふ　とりにく　たまご　かまぼこ	たまねぎ　にんじん　いんげん	さとう
				ごまあえ		もやし　こまつな	さとう　ごま
28	水	ごはん	○	しろみざかなのレモンふうみ	ホキ	レモン(かじゅう)	でんぷん　こむぎこ　あぶら　さとう
				いとこんにゃくのいためもの		いとこんにゃく　にんじん　ピーマン	ごまあぶら　さとう
				みそしる	わかめ　あぶらあげ　みそ	しめじ　たまねぎ	
29	木	ごはん	○	トリニータどん	とりにく	しょうが　にんにく　ニラ　たまねぎ	こむぎこ　でんぷん　あぶら　ごまあぶら　さとう
				もずくスープ	もずく　とうふ	もやし　にんじん　えのきたけ　チンゲンサイ	
30	金	パン	○	やきそば	ぶたにく　ちくわ	たまねぎ　にんじん　キャベツ	ちゅうかめん　あぶら
				フルーツポンチ	かんてん(かん)	おうとう(かん)　みかん(かん)　パイナップル(かん)	さとう

＊献立に使用する野菜は、天候等により変更する場合があります。

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