

# 6月きゅうしょくこんだてひょう



A-3ブロック 和歌山市立 西脇 小学校

ぎゅうにゅうは、あかのたべもの パン・ごはんは、きいろのたべものです。

日付	曜日	主食	牛乳	こんだて	おもにからだをつくる (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 (みどりいろのたべもの)	おもにからだのねつや ちからのもとになる (きいろのたべもの)
2	月	ごはん	○	みそラーメン わかめサラダ うめぼし	ぶたにく やきぶた みそ あかみそ わかめ	もやし たまねぎ にんじん チンゲンサイ あおねぎ きゅうり とうもろこし うめぼし	ちゅうかめん さとう ごまあぶら
3	火	ごはん	○	ちくわのエスニックあげ ひじきまめ みそしる	ちくわ ひじき だいず あぶらあげ とうふ みそ	にんじん たまねぎ えのきたけ あおねぎ	あぶら こむぎこ あぶら さとう じゃがいも
4	水	パン	○	わかさぎフリッター ごぼうサラダ コンソメスープ	わかさぎフリッター ベーコン	ごぼう きゅうり たまねぎ にんじん セロリー パセリ	あぶら さとう ごま じゃがいも
<p>6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。「歯と口は健康・元気の源だ」といわれます。偏食をしないで、カルシウム・ビタミンD・ビタミンA・ビタミンC・タンパク質などの栄養素をバランスよくとり、丈夫な歯をつくりましょう。</p>							
5	木	ごはん	○	しろみぎかなのぷりからあげ きゅうりのちゅうかづけ もずくスープ	しろみぎかな あかみそ もずく かまぼこ	つちしょうが きゅうり たまねぎ ほししいたけ あおねぎ	こむぎこ でんぶん あぶら さとう ごまあぶら さとう ごまあぶら
6	金	パン	○	とりにくとやさいのトマトに マカロニサラダ	とりにく	たまねぎ にんじん キャベツ ズッキーニ トマト(かん) きゅうり とうもろこし	じゃがいも さとう あぶら でんぶん マカロニ さとう オリーブオイル
9	月	ごはん	○	ビビンバ はるさめスープ	ぎゅうにく	にんにく つちしょうが はくさいキムチ たまねぎ にんじん ほうれんそう もやし チンゲンサイ エリンギ あおねぎ	あぶら さとう ごま ごまあぶら はるさめ
10	火	ごはん	○	くじらのたつたあげ こんぶあえ とうがんにる	くじらにく しおこんぶ とりにく わかめ	にんにく つちしょうが キャベツ つちしょうが とうがん えのきたけ あおねぎ	さとう でんぶん あぶら
11	水	パン	○	ツナのスパゲティ グリーンサラダ チーズ	ツナ チーズ	たまねぎ にんじん しめじ エリンギ キャベツ グリーンアスパラガス	スパゲティ あぶら さとう ごま
12	木	ごはん	○	にくじゃが すのもの いりじゃこ	ぶたにく くきわかめ じゃこ	つちしょうが にんじん たまねぎ すじなしいんげん こんにやく きりぼしだいこん	さとう じゃがいも あぶら さとう さとう あぶら
13	金	パン	○	ポークチャップ やさいのレモンふうみ	ぶたにく	たまねぎ ピーマン しめじ エリンギ にんじん キャベツ きゅうり レモンじる	あぶら さとう あぶら
<p>ちきん ちしょう ひ こんだて 地産地消の日の献立です。たまねぎ、ピーマン、にんじんが和歌山市内で収穫されたものです。</p>							
16	月	ごはん	○	あげしゅうまい マーボーなす はるさめサラダ	しゅうまい とりにく あかみそ みそ	つちしょうが なす しろねぎ ピーマン たけのこ きゅうり とうもろこし	あぶら ごまあぶら でんぶん はるさめ さとう ごまあぶら
17	火	菜めし	○	きざみうどん ごもくまめ	あぶらあげ とりにく だいず こんぶ ちくわ	あおねぎ ほししいたけ えのきたけ にんじん ごぼう こんにやく	うどん さとう
18	水	パン	○	エビカツ こまつなとコーンのサラダ パンブキンスープ	エビカツ ぎゅうにゅう	こまつな とうもろこし かぼちゃ うらごしかぼちゃ パセリ	あぶら さとう クルトン
19	木	ごはん	○	とりにくのうめずあげ きんぴらごぼう みそしる	とりにく ひらてん あぶらあげ みそ	ごぼう にんじん こまつな たまねぎ あおねぎ	でんぶん あぶら あぶら さとう ごま じゃがいも
20	金	ぶどう パン	○	にくだんごとキャベツのもの ポテトサラダ	にくだんご	キャベツ にんじん たまねぎ しめじ すじなしいんげん とうもろこし	じゃがいも
23	月	ごはん	○	なつやさいカレー パインサラダ	ぶたにく	つちしょうが なす たまねぎ にんじん ピーマン とうもろこし ズッキーニ トマトジュース かぼちゃ きゅうり キャベツ パイナップル(かん)	じゃがいも あぶら さとう
24	火	ごはん	○	とりにくのあまず きりぼしだいこんのもの	とりにく ひらてん	たまねぎ ピーマン たけのこ きりぼしだいこん にんじん すじなしいんげん	さとう あぶら あぶら さとう
25	水	パン	○	やきそば クラッシュゼリー	ぶたにく ちくわ	たまねぎ にんじん キャベツ 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 ゼリー
26	木	ごはん	○	ぶたにくのみそいため ゴーヤチップ ちゅうかスープ	ぶたにく あかみそ かまぼこ	つちしょうが にんにく たまねぎ にんじん ピーマン もやし たけのこ ゴーヤ チンゲンサイ えのきたけ あおねぎ	あぶら さとう こむぎこ あぶら ごまあぶら
<p>なつ こんだて しょうしょくひん へんこう ばあい 「夏をのりきるスタミナ献立」です。豚肉には夏バテ予防に効果があるビタミンB1がたくさん含まれています。</p>							
27	金	パン	○	チリドッグ やさしいため ポパイスープ	ソーセージ ぎゅうにゅう	キャベツ セロリー ピーマン たまねぎ ほうれんそう	さとう あぶら じゃがいも
30	月	ごはん	○	ちくぜんに ひやしうどん きゅうりもみ	とりにく ちくわ のり	つちしょうが にんじん ごぼう すじなしいんげん こんにやく たけのこ ほししいたけ きゅうり	じゃがいも あぶら さとう うどん ごま

\*都合により、献立(使用食品)を変更する場合があります。また、野菜類は、天候等により変更する場合があります。

☆4日は「強い歯の献立」、13日は「地産地消の日の献立」、26日は「夏をのりきるスタミナ献立」です。

学校給食 摂取基準	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 エネルギー の25~ 30%	食塩相当量 2.5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 μgRE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
640	24.0	23.0	26.2	2.1	350	70	3.0	2.0	170	0.40	0.40	20	5.0
今月の平均	636	23.6	26.2	2.1	314	75	1.8	2.7	169	0.66	0.55	23	3.7