

6月 きゅうしょくこんだて表

日付	曜日	主食	牛乳	こんだて	おもにからだをつくるものとなる (あかのたべもの)	おもにからだのちようしをととのえるものとなる (みどりのたべもの)	おもにエネルギーの もととなる (きいろのたべもの)
3	月	ごはん	○	キーマカレー ごぼうサラダ	ぶたにく とりにくだいず	しょうが たまねぎ にんじん ピーマン トマト ごぼう とうもろこし きゅうり	じゃがいも あぶら さとう ごま
5の2はランチルーム給食の日です。5の2にはささみカツとパイナップルを用意しています。							
4	火	ごはん	○	ししゃものからあげ はりはりづけ みそしる	ししゃも わかめ あつあげ みそ	きりぼしだいこん こまつな しめじ たまねぎ あおねぎ	でんぷん あぶら さとう
「強い歯の献立」です。6月4日から6月10日は歯と口の健康週間です。よくかんでしょうぶ歯を作りましょう。							
5	水	パン	○	しおやきそば クラッシュゼリー	ぶたにく やきぶた ちくわ かんてん	キャベツ たまねぎ にんじん いら にんにく みかん(かん) パインアップル(かん) おとう(かん)	ちゅうかめん ごまあぶら あまなつみかんゼリー
6	木	ごはん	○	とりてん ゆかりあえ みそけんちんじる	とりにく とうふ あぶらあげ みそ	しょうが にんにく もやし あかしそ ごぼう にんじん しめじ こんにやく あおねぎ	こむぎこ あぶら
7	金	パン	○	ポークチャップ キャベツとツナのサラダ	ぶたにく ツナ	たまねぎ ピーマン エリンギ にんじん しめじ キャベツ とうもろこし	あぶら さとう さとう あぶら
4の1はランチルーム給食の日です。4の1にはささみカツとパイナップルを用意しています。							
10	月	ごはん	○	マーボーはるさめ こまつなのあえもの	とうふ ぶたにく あかみそ	しょうが たまねぎ たけのこ ほしいたけ あおねぎ こまつな えのきたけ にんじん もやし	はるさめ あぶら ごまあぶら でんぷん さとう ごまあぶら
4の2はランチルーム給食の日です。4の2にはささみカツとパイナップルを用意しています。							
11	火	ごはん	○	かきあげ とうがんのみそしる	ちくわ ひじき とうふ あぶらあげ みそ	たまねぎ かぼちゃ とうがん にんじん あおねぎ	じゃがいも こむぎこ あぶら さとう
12	水	パン	○	マグロフライ ポイルキャベツ やさいスープ	マグロフライ ぶたにく	キャベツ たまねぎ にんじん しめじ とうもろこし セロリ	あぶら
マグロフライは和歌山県産です。和歌山県の梅もマグロフライに使われています。							
13	木	ごはん	○	しんしょうがそばろごはん きざみうどん こんぶあえ	とりにく とりにく かまぼこ あぶらあげ しおこんぶ	しんしょうが にんじん えのき あおねぎ キャベツ	あぶら さとう うどん
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。							
14	金	パン	○	とりからあげのレモンソース やさいソテー パンプキンポタージュ	とりにく ベーコン とうにゆう	レモンかじゅう キャベツ にんじん ピーマン かぼちゃ たまねぎ	あぶら さとう でんぷん あぶら
「地産地消の日」です。にんじんとピーマンは和歌山市で収穫されたものです。							
3の1はランチルーム給食の日です。3の1にはささみカツとパイナップルを用意しています。							
17	月	ごはん	○	ぶたどん ばいにくあえ	ぶたにく かつおぶし	しょうが たまねぎ にんじん こんにやく キャベツ こまつな ばいにく	あぶら さとう ごま さとう
3の2はランチルーム給食の日です。3の2にはささみカツとパイナップルを用意しています。							
18	火	ごはん	○	ちくわのいそべあげ きりぼしだいこんのもの みそしる	ちくわ あおのり とりにく あぶらあげ わかめ みそ	きりぼしだいこん にんじん さやいんげん しめじ たまねぎ あおねぎ	こむぎこ あぶら あぶら さとう じゃがいも
19	水	こくとうパン	○	マカロニのクリームに フライビーンズ	とりにく きゅうにゆう こなチーズ だいず	たまねぎ にんじん グリンピース しめじ	マカロニ あぶら でんぷん あぶら さとう
20	木	ごはん	○	しろみざかなのこうみあげ すのもの けんちんじる	ホキ わかめ とうふ あぶらあげ	しょうが あおねぎ もやし ごぼう こんにやく にんじん	こむぎこ でんぷん あぶら さとう さとう ごま ごまあぶら
21	金	パン	○	ホットドッグ カレーキャベツ コーンクリームスープ	フランクフルト ベーコン きゅうにゆう	キャベツ たまねぎ とうもろこし ほうれんそう	さとう あぶら
24	月	ごはん	○	じゃがいものそばろに しおこんぶサラダ	とりにく しおこんぶ かつおぶし	しょうが にんじん たまねぎ グリンピース きりぼしだいこん きゅうり ねりうめ	じゃがいも さとう ごま さとう
2の1はランチルーム給食の日です。2の1にはささみカツとパイナップルを用意しています。							
25	火	ごはん	○	サラダうどん チンゲンサイとあつあげのちゅうかいため	あつあげ	きゅうり とうもろこし チンゲンサイ にんじん しめじ たまねぎ しょうが	うどん あぶら さとう でんぷん
26	水	パン	○	とりにくとキャベツのもの フライドポテト	とりにく	しょうが キャベツ にんじん ほしいたけ あおねぎ	はるさめ さとう じゃがいも あぶら
27	木	ごはん	○	ぶたキムチいため あげぎょうざ わかめスープ	ぶたにく ぎょうざ かまぼこ とうふ わかめ	しょうが にんじん たまねぎ いら はくさいキムチ とうもろこし えのきたけ	ごまあぶら さとう あぶら
「夏のりきるスタミナ献立」です。栄養満点の給食で暑さに負けない体づくりを心がけましょう。							
28	金	パン	○	ミートサンドパン コンソメスープ ヨーグルト	ぶたにく とりにく ベーコン ヨーグルト	にんじん たまねぎ キャベツ にんじん	パンこ さとう あぶら じゃがいも
2の2はランチルーム給食の日です。2の2にはささみカツとパイナップルを用意しています。							

* 献立に使用する野菜は、天候などにより変更する場合があります。 

* 4日(火)は「強い歯の献立」です。14日(金)は「地産地消の日」の献立です。27日は「夏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 エネルギーの 13~20%	脂肪 エネルギーの 20~30%	食塩相当量 2.0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