

6月きゅうしょくこんだて表

和歌山市立西和佐小学校

きゅうにゆうは、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)	おもにからだのちようしをととのえる (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)
2	月	ごはん	○	ごもきんぴら はるさめサラダ アセロラゼリー	ぶたにく かまぼこ あぶらあげ	こんにやく ごぼう にんじん グリンピース きゅうり とうもろこし	あぶら さとう はるさめ ごま さとう アセロラゼリー
6がつになるとおもしろいひがつつきます。えいせいにきをつけるようにしましょう。							
3	火	パン	○	クリームシチュー ごぼうサラダ ブラック&ホワイト	とりにく ベーコン きゅうにゆう	たまねぎ にんじん グリンピース ごぼう きゅうり とうもろこし	じゃがいも あぶら ごま さとう ジャム
4	水	ごはん	○	ししゃものからあげ ひじきに みそしる	ししゃも ひじき あぶらあげ とうふ わかめ サイ	こんにやく にんじん いんげん しめじ もやし あおねぎ	こむぎこ あぶら さとう あぶら
「つよいはのこんだて」です。つよいはをつくるためにカルシウムをおおくふくんだたべものやかみごたえのあるたべものをつかったこんだてです。							
5	木	パン	○	やきそば しらたまポンチ	ぶたにく ちくわ あおのり	たまねぎ にんじん キャベツ もやし みかん(かん) もも(かん) パイナップル(かん)	ちゅうかさそば あぶら フルーツゼリー さとう しらたまだんご
6	金	ごはん	○	かつおのあげに きゅうりのしょうがづけ みそしる	かつお いとこんぶ あぶらあげ みそ	にんにく きゅうり しょうが なす たまねぎ あおねぎ	でんぷん あぶら さとう さとう
9	月	ごはん	○	わかめごはん かやくうどん ツナのいためもの	わかめ とりにく かまぼこ たまご ツナ	こまつな えのきたけ あおねぎ ピーマン にんじん きりぼしだいこん	ごはん うどん でんぷん あぶら さとう
10	火	パン	○	にこみハンバーグ こぶきいも やさいスープ	ハンバーグ ぶたにく	たまねぎ にんじん チンゲンサイ	さとう でんぷん じゃがいも
11	水	ごはん	○	しろみざかなのごみそだれ こんぶあえ かきたまじる	しろみざかな みそ しおこんぶ たまご とりにく	こまつな キャベツ たまねぎ にんじん ほうれんそう	あぶら こむぎこ でんぷん ごま さとう でんぷん
12	木	パン	○	ホイコーロー もずくスープ ジャム	ぶたにく あかみそ もずく かまぼこ	しょうが にんにく キャベツ こんにやく たけのこ チンゲンサイ にんじん もやし	さとう ごまあぶら あぶら ジャム
13	金	ごはん	○	ぶたキムチ はるさめスープ あげシューマイ	ぶたにく むきえび とうふ シューマイ	しょうが ニラ たまねぎ キャベツ はくさいキムチ たけのこ えのきたけ	さとう ごまあぶら あぶらあぶら はるさめ でんぷん あぶら
16	月	ごはん	○	あじのうめソース はりはりづけ みそしる	あじ わかめ あぶらあげ みそ	うめぼし きりぼしだいこん こまつな にんじん しめじ	こむぎこ あぶら でんぷん さとう さとう じゃがいも
17	火	パン	○	とりにくのレモンソース ごまサラダ ほうれんそうスープ	とりにく ベーコン	レモン キャベツ こまつな ほうれんそう たまねぎ にんじん とうもろこし	でんぷん あぶら さとう ごま さとう
18	水	ごはん	○	ちくぜんに すのもの びわ	とりにく ちくわ だいず わかめ	しょうが にんじん ごぼう こんにやく いんげん もやし びわ	じゃがいも あぶら さとう さとう
びわは、なつのはじめにおいしいくだものです。なかにおおきなたねがあるのでちゅういしましょう。							
19	木	ぶどう パン	○	トマトシチュー ひじきサラダ	ぶたにく ベーコン ひじき	たまねぎ にんじん トマト ピーマン きゅうり とうもろこし	じゃがいも あぶら ごま さとう
20	金	ごはん	○	くじらのたつたあげ ばいにくあえ みそしる	くじらにく あぶらあげ みそ	しょうが にんにく キャベツ きゅうり うめぼし かぼちゃ こまつな しめじ	さとう でんぷん あぶら さとう
23	月	ごはん	○	ひやしうどん マーボーナス	のり ぶたにく あかみそ	しょうが なす たまねぎ ピーマン たけのこ	うどん あぶら さとう ごまあぶら でんぷん
24	火	パン	○	ホットドッグ ごぼうスープ	フランクフルト ベーコン きゅうにゆう	キャベツ ごぼう たまねぎ とうもろこし パセリ	パン あぶら さとう
25	水	ごはん	○	ハヤシライス パインサラダ	ぎゅうにく	たまねぎ にんじん グリンピース マッシュルーム トマト キャベツ きゅうり パイナップル(かん)	あぶら さとう
しゃんのたまねぎをたくさんつけた「ハヤシライス」です。しっかりたべましょう。							
26	木	パン	○	チンジャオロースー ちゅうかスープ	ぶたにく かまぼこ たまご	ピーマン たまねぎ たけのこ エリンギ にんじん もやし チンゲンサイ	ごまあぶら あぶら でんぷん
27	金	ごはん	○	ちらしずし しろみざかなフリッター とうがんじる	あぶらあげ かまぼこ こうやどうふ のり しろみざかなフリッター とりにく	たけのこ ほしいたけ グリンピース にんじん とうがん えのきたけ みつば	さとう あぶら てまりふ
ちさんちしょうのひです。わかやましでさいばいされた「とうがん」「にんじん」をつかいます。							
30	月	ごはん	○	ぶたにくのバーベキューソース ちゅうかピクルス もやしスープ	ぶたにく	しょうが にんにく りんご レモン きゅうり もやし たまねぎ にんじん あおねぎ	こむぎこ でんぷん あぶら さとう さとう ごまあぶら ラーゆ
「なつをのりきるスタミナこんだて」です。なつパテにならないためには、ビタミンB1をおおくふくむぶたにくをたべるとよいといわれています。							

* 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

栄養所要量の基準	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 2.5g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
今月の平均	637	24.5	25.9	2.5	313	80	2.3	2.7	150	0.69	0.58	25	3.6