

6月 きゅうしょくこんだて表

平成30年 B7ブロック 和歌山市立西和佐小学校

*きゅうにゅうはあかいろのたべもの、パン・ごはんはきいろのたべものです。

ひつけ 日付	ようび 曜日	しゅしゅ 主食	牛乳 牛乳	こんだて	おもにからだをつくるものとなる (あかいろのたべもの)	おもにからだのちようしをとのえるものとなる (みどりいろのたべもの)	おもにからだのねつや ちからのものとなる (きいろのたべもの)
1	きん 金	ごはん	○	にくじゃが ゆかりあえ いりじゃこ	ぎゅうにく ちりめんじゃこ	たまねぎ にんじん こんにゃく キャベツ あかじそ	じゃがいも あぶら さとう さとう
『いりじゃこ』の「ちりめんじゃこ」は「いわし」の稚魚です。「ごはん」にふりかけて食べましょう。							
4	げつ 月	ごはん	○	ししゃものからあげ ごもくきんぴら かきたまじる	ししゃも ぶたにく あぶらあげ ナルト たまご とうふ	こんにゃく つちごぼう にんじん グリンピース たまねぎ にんじん えのきだけ あおねぎ	こむぎこ あぶら あぶら さとう でんぷん
【強い歯のこんだて】です。「ししゃも」は、頭からまるごと骨まで食べられ、骨や歯などの成長に必要なカルシウムがたっぷりです。							
5	か 火	パン	○	クリームに ごぼうサラダ	ハム とりにく チーズ きゅうにゅう	たまねぎ にんじん グリンピース つちごぼう きゅうり とうもろこし	マカロニ さとう ごま
『ハムとうすらたまごのクリーム』は、「牛乳」や「チーズ」で仕上げられ口当たりなめらかです。『ごぼうサラダ』は食物繊維がたっぷりです。後口をさっぱりとします。							
6	すい 水	ごはん	○	ちくわのみそいため きりぼしだいこんのふくめに にゅうめんじる	ちくわ みそ とりにく あぶらあげ	きりぼしだいこん にんじん いんげん たまねぎ みすな にんじん	さとう ごま あぶら さとう さとうめん
「ちくわ」は「たら」という魚の練製品です。淡泊な味なので「みそいため」以外に『磯辺揚げ』や『おでん』、『焼きそば』、『筑前煮』など、いろいろな料理に使われています。							
7	もく 木	あげ パン	○	じゃがいものカレーに くわわかめのサラダ	とりにく くわわかめ	たまねぎ にんじん いんげん チンゲンサイ	パン あぶら グラニューとう さとう じゃがいも あぶら さとう さとう
みなさんに大人気の『揚げパン』は、パンやさんがやいてきたパンを給食室であぶらで揚げてさとうをまぶしてひとつずつナイロン袋に詰めています。できたてのホカホカです。							
8	きん 金	ゆかり ごはん	○	わかやまラーメン すのもの/オレンジジュース	ぶたにく わかめ	あかじそ もやし キャベツ たまねぎ あおねぎ きゅうり/オレンジジュース	ごはん ちゅうかめん さとう
調味料の「す」は、「わかめ」などの「海そう」の消化をよくします。そのため、「わかめ」は『すのもの』によく使われます。							
11	げつ 月	ごはん	○	さばのたつたあげ こんぶあえ けんちんじる	さば しおこんぶ とうふ あぶらあげ	つちしょうが キャベツ にんじん つちごぼう こんにゃく あおねぎ	さとう でんぷん あぶら さとう
「さば」は、和歌山県で一番多くとられている魚です。秋から冬が一番おいしい旬の時期です。							
12	か 火	パン	○	ポークビーンズ ひじきサラダ	ぶたにく だいす ひじき	たまねぎ いんげん エリンギ キャベツ こまつな	じゃがいも あぶら さとう ごま
『ひじきサラダ』は、「ひじき」や「キャベツ」、「こまつな」をゆでて、味付けしたものです。「ひじき」と「こまつな」には、貧血を防ぐ「鉄」が多いです。							
13	すい 水	ごはん	○	とりのてんぷら みそじる	とりにく あぶらあげ わかめ みそ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん えのきだけ	こむぎこ あぶら じゃがいも
『とりのてんぷら』は、「とりにく」に「香味野菜」の「しょうが」や「にんにく」で下味を付け、てんぷら粉をまぶして油で揚げています。							
14	もく 木	パン	○	イタリヤンスパゲティ やさしいごまドレッシング	ベーコン	トマト・ダイス・かん ビーマン たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり にんじん	スパゲティ オリーブあぶら ごま さとう あぶら
「スパゲティ」はヨーロッパの国イタリアの料理です。							
15	きん 金	キムチ チャー ハン	○	ナムル わかめスープ	ぶたにく わかめ とうふ	にんにく つちしょうが はくさいキムチ こまつな もやし えのきだけ しめじ	ごはん さまあぶら ごま さとう ごまあぶら さとう ごま さとう
「キムチ」はお隣の国、韓国の食べ物です。							
18	げつ 月	ごはん	○	とりにくのうめずあげ おひたし みそじる	とりにく あぶらあげ とうふ みそ	うめず キャベツ ほうれんそう かぼちや にんじん あおねぎ	こむぎこ でんぷん あぶら さとう
『とりにくのうめずあげ』の「梅酢」は、和歌山県が全国で一番多く生産している「梅干し」を作った時に出来る「梅の実の酢」です。							
19	か 火	パン	○	ミートサンドパン ポターージュ	ぎゅうにく ぶたにく だいす ぎゅうにゅう	たまねぎ トマトピューレ とうもろこし たまねぎ パセリ	オリーブオイル パンこ さとう じゃがいも あぶら
「コッパン」に「ミートソース」をはさんで「ミートサンドパン」にして食べましょう。							
20	すい 水	ごはん	○	あじのこうみソース ひじきまめ みそじる	あじ ひじき だいす とりにく あぶらあげ みそ	つちしょうが こんにゃく つちごぼう グリンピース たまねぎ にんじん しめじ あおねぎ	でんぷん こむぎこ あぶら さとう あぶら さとう
「あじ」は、今頃が旬の「さかな」です。『あじのこうみソース』は、「あじ」に「でんぷん」や「こむぎこ」で衣をつけ、油で揚げて「しょうが」を使ったソースをかけたものです。「しょうが」はよい香りやよい味がするので「香味野菜」と言います。「しょうが」の風味で「あじ」の生臭さを消して「あじ」のうまみを引き立てています。							
21	もく 木	こくと パン	○	にくだんごとキャベツのもの フライドポテト	にくだんご	キャベツ にんじん つちしょうが あおねぎ ほししいたけ	はるさめ さとう じゃがいも あぶら
みなさんが大好きな給食の「肉団子」は、「ぶたにく」や「とりにく」、「たまねぎ」、「パンこ」、「でんぷん」、「さとう」などでつくられています。							
22	きん 金	しょうが ごはん	○	ぶたにくととらのいためもの ひやしうどん	かつおぶし ぶたにく	しんしょうが にら ビーマン たまねぎ だけのこ にんじん	ごはん さとう あぶら さとう うどん
【和歌山市産地産物の日のこんだて】です。『ぶたにくととらのいためもの』に入っている「ビーマン」、「にんじん」と『しょうがごはん』に入っている「しんしょうが」が和歌山市産です。							
25	げつ 月	ごはん	○	しろみざかなのレモンふうみ こんにゃくのいためもの みそじる	ホキ わかめ みそ	レモンかじゅう こんにゃく にんじん ビーマン しめじ えのきだけ たまねぎ	でんぷん こむぎこ あぶら さとう ごまあぶら さとう
「ホキ」は深海魚で「たら」の仲間です。味はとっても淡泊なので、どんな料理にもよく合うので給食にもよく登場します。							
26	か 火	パン	○	ポロニヤハムのトマトソース こまつなサラダ コンソメスープ	ポロニヤハム ぶたにく	こまつな とうもろこし にんじん キャベツ セロリ パセリ	でんぷん あぶら さとう さとう あぶら じゃがいも
『ポロニヤハムのトマトソース』は、「ポロニヤハム」にでんぷんを付け、油で揚げて「トマトソース」をかけたものです。							
27	すい 水	ごはん	○	ぶたにくのかりんあげ あぶらあげとこまつなのびたし すましじる	ぶたにく あぶらあげ ナルト	つちしょうが こまつな たまねぎ にんじん みつば	でんぷん あぶら さとう ごま さとう あぶら
【賢者のりきるスタミナこんだて】です。『ぶたにくのかりんあげ』は、拍子切りにした「豚肉」をしょうがやししょうゆで下味を付け、でんぷんをまぶし、油で揚げてさとうじょうゆのたれをかけ、すった白いごまをからめたものです。見た目がお菓子の「かりんとう」に似ているのでこの名前が付けました。							
28	もく 木	パン	○	やしそば フルーツヨーグルト	ぶたにく ちくわ あおのり かんてんかん ヨーグルト	たまねぎ にんじん キャベツ もやし みかんかん おとうかん パインかん	やしそばようちゅうかめん あぶら さとう
『フルーツヨーグルト』は、口当たりよく、『やしそば』を食べた後のべたべたした口の中を「くだもの」でさっぱりとしてくれます。							
くちなおしのこんだてのことを「デザート」といいます。『フルーツヨーグルト』は「デザート」になり、最後に食べます。							
29	きん 金	ごはん	○	なつやすみカレー グリーンサラダ	ぶたにく	なす ビーマン たまねぎ にんじん かぼちや キャベツ きゅうり	あぶら じゃがいも さとう ごま
なつやすみ 夏野菜がたっぷり入った甘口のカレーです。カレーの本場インドでは、平たい「ナン」という「パン」に付けて食べることが多いです。							

*天候等により、野菜が変更になる場合があります。

学校給食 摂取基準	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 エネルギーの 25~30%	食塩相当量 2.5g以下	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			350	80	3.0	2.0	170	0.40	0.40	20	5.0