

6月 きゅうしょくこんだて表

Bブロック 和歌山市立 西和佐小学校

きゅうにゅうは、あかのたべもの
パン・ごはんば、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どのえる (みどりのたべもの)	おもにねつやちからの ものになる (きいろのたべもの)
1	火	パン	○	にくだんごとキャベツのスープに フライドポテト	にくだんご	キャベツ にんじん しょうが あおねぎ しめじ	はるさめ さとう じゃがいも あぶら
2	水	ごはん	○	エビのチリソース はるさめサラダ わかめスープ	エビフリッター わかめ	チンゲンサイ トウモロコシ たまねぎ えのきたけ あおねぎ	あぶら さとう はるさめ さとう ごまあぶら
3	木	パン	○	やきそば フルーツヨーグルト	ぶたにく ちくわ あおりの かんでん(かん) ヨーグルト	たまねぎ もやし キャベツ にんじん みかん(かん) おうとう(かん) パイン(かん)	ちゅうかめん あぶら さとう
4	金	ごはん	○	ししゃものからあげ きんぴらごぼう みそしる	ししゃも とうふ わかめ みそ	にんじん こんにやく ごぼう いんげん たまねぎ しめじ あおねぎ	こむぎこ あぶら ごまあぶら さとう ごま
7	月	ごはん	○	とりにくのでんぶら ゆかりあえ かきたまじる	とりむねにく たまご	しょうが にんにく もやし あかじそ こまつな えのきたけ たまねぎ	てんぶらこ あぶら でんぶん
8	火	ナン	○	キーマカレー グリーンサラダ	ぶたひきにく	しょうが たまねぎ にんじん かぼちゃ なす キャベツ きゅうり みずな	あぶら さとう ごま
キーマカレーとはひきにくをつかったカレーのことをいいます。							
9	水	ごはん	○	かきあげ ぶたじる	ちくわ ひじき ぶたにく とうふ みそ	たまねぎ にんじん いんげん こんにやく もやし ごぼう あおねぎ	さつまいも てんぶらこ あぶら さとう
10	木	パン	○	やきビーフン ちゅうかスープ	ぶたにく ナルト	にんじん キャベツ たけのこ しいたけ エリンギ チンゲンサイ たまねぎ もやし あおねぎ	ビーフン あぶら ごまあぶら
11	金	ごはん	○	ぶたにくとこんさいのピリからいため みそしる	ぶたにく もずく とうふ ナルト みそ	チンゲンサイ にんじん れんこん 青ねぎ エリンギ ごぼう みずな	ごまあぶら さとう
14	月	ごはん	○	マーボーとうふ ナムル	とうふ ぶたひきにく あかみそ	しょうが たまねぎ にんじん あおねぎ もやし	あぶら ごまあぶら でんぶん さとう ごまあぶら
15	火	パン	○	とりにくとやさいのトマトに ひじきサラダ	とりにく ひじき	トマト(かん) にんじん たまねぎ トマトピューレー こまつな トウモロコシ	じゃがいも しろいんげんまめ あぶら さとう さとう ごまあぶら
16	水	ごはん	○	さけのごまふうみ おひたし そうめんじる	さけ わかめ みそ	こまつな もやし たまねぎ にんじん	こむぎこ でんぶん あぶら さとう ごま さとう そうめん
17	木	パン	○	わふうスパゲッティ やさいサラダ	ベーコン きざみのり	たまねぎ しめじ エリンギ こまつな キャベツ トウモロコシ	スパゲッティ あぶら さとう あぶら
18	金	ごはん	○	にくじゃが すのもの てづくりふりかけ	ぶたにく わかめ ちりめんじゃこ かつおぶし しおこんぶ	こんにやく たまねぎ にんじん いんげん きゅうり	じゃがいも あぶら さとう さとう ごま さとう
21	月	ごはん	○	おやこどん ごまあえ	とりにく たまご	たまねぎ あおねぎ いんげん ほうれんそう もやし	あぶらふ さとう ごま さとう
22	火	パン	○	にこみハンバーグ こふきいも とうにゅうスープ	ハンバーグ ベーコン とうにゅう	たまねぎ キャベツ にんじん パセリ	さとう でんぶん じゃがいも
23	水	ごはん	○	キムチれいめん あげぎょうざ	やきぶた ギョウザ	はくさいキムチ もやし きゅうり トウモロコシ	ちゅうかめん ごまあぶら さとう あぶら
24	木	黒糖パン	○	ポトフ フライビーンズ	とりにく ソーセージ だいず	キャベツ たまねぎ にんじん セロリ	じゃがいも でんぶん あぶら さとう
25	金	ごはん	○	くじらのたつたあげ モロヘイヤのおひたし とうがんじる	くじらにく かつおぶし あぶらあげ みそ	しょうが にんにく モロヘイヤ にんじん とうがん しめじ あおねぎ	さとう でんぶん あぶら さとう
モロヘイヤはねばねばとした食感が特徴的なやさいです。アラビア語で「王家の野菜」が語源です。							
28	月	ごはん	○	ちくぜんに こんぶあえ	とりにく ちくわ しおこんぶ	しょうが にんじん いんげん こんにやく ごぼう キャベツ	さといも あぶら さとう
29	火	パン	○	フィッシュバーガー コーンスープ	しるみフライ きゅうにゅう	キャベツ トウモロコシ たまねぎ にんじん コーンクリーム(かん)	あぶら しろいんげんペースト
フィッシュバーガーは、ひらんでパンにフライとキャベツをはさんでたべましょう。							
30	水	ごはん	○	ぶたにくのかりんあげ きゅうりのしょうがづけ みそしる	ぶたにく こんぶ あぶらあげ みそ	しょうが きゅうり しょうが にんじん たまねぎ えのきたけ あおねぎ	でんぶん あぶら さとう ごま さとう
夏ののりきるスタミナ献立です。ぶたにくには夏バテ予防に効くビタミンB1が多く含まれています。							

* 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。

* 4日は「強い歯の献立」、25日は「地産地消の日の献立」、30日は「夏の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 2.0g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