

# 6月 きゅうしよくこんだて表



A-1

和歌山市立野崎西小学校

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

日付	曜日	主食	牛乳	こんだて	おもにからだをつくるものになる (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になる (みどりいろのたべもの)	おもにエネルギーのもとになる (きいろのたべもの)
1	月			<b>運動会の振替休業日</b>			
2	火	ごはん	○	マーボーはるさめ ナムル	とうふ ぶたにく あかだしみそ わかめ	つちしょうが たまねぎ にんじん あおねぎ ほしいたけ もやし きゅうり	はるさめ ごまあぶら ごまあぶら さとう
3	水	ごはん	○	しんしょうがごはん ぶたにくとやさいのいためもの ひやしうどん	かつおぶし ぶたにく	しんしょうが たまねぎ にんじん ピーマン だいこん	さとう (ごはん) あぶら さとう うどん
<p>生姜はこの時期からとれる野菜です。ピリッと辛い成分が食欲を出させたり、胃の働きによい食べ物です。</p>							
4	木	ごはん	○	いわしのカリカリフライ はりはりづけ もずくじる	いわしフライ あぶらあげ やきかまぼこ とうふ もずく	きりぼしだいこん こまつな にんじん たまねぎ	あぶら さとう
<p>「強い歯の献立」です。今日のいわしはまるごと食べられるのでカルシウムがとれます。しっかりよくかんで食べましょう。</p>							
5	金	パン	○	ウインナーとやさいのスープに フライドポテト いちごジャム	ウインナー	キャベツ にんじん たまねぎ だいこん ピーマン しめじ	じゃがいも あぶら いちごジャム
<p>「地産地消の日の献立」です。ピーマン、だいこんは、和歌山市産です。1年生は国語で「さとうとしお」の単元があります。それに合わせてフライドポテトとジャムを取り入れました。どんな味がするのかなあ? 味わってください。</p>							
8	月	パン	○	キーマカレー ごぼうツナサラダ	ぶたにく だいず ツナ	たまねぎ にんじん しめじ トマト(みずに) ごぼう にんじん いんげん	じゃがいも あぶら さとう
9	火	ごはん	○	<b>遠足のため給食中止(5年生は学校で活動します)</b>			
10	水	ごはん	○	すきやき すのもの	ぶたにく やきどうふ わかめ いとかまぼこ	たまねぎ はくさい にんじん エリンギ ながねぎ いとこんにやく キャベツ	ふ あぶら さとう さとう
11	木	ごはん	○	しろみざかなのてりやき ごまあえ みそしる	ホキ あぶらあげ こうやどうふ みそ	こまつな もやし にんじん あおねぎ	でんぷん こむぎこ あぶら さとう しろごま さとう じゃがいも
12	金	パン	○	ハンバーガー ポタージュスープ	ハンバーグ ベーコン きゅうにゅう	キャベツ たまねぎ にんじん	さとう でんぷん あぶら じゃがいも ポタージュスープのもと ベジマールソース
<p>自分でパンにハンバーグとキャベツをはさんで、ハンバーガーにして食べましょう。</p>							
15	月	パン	○	とりにくとやさいのトマトシチュー ひじきサラダ	とりにく ひじき ツナ	たまねぎ にんじん しめじ トマト(みずに) とうもろこし こまつな	じゃがいも しろいんげんまめ さとう あぶら さとう しろごま
16	火	ごはん	○	あじのみそだれ きりぼしだいこんのもの かきたまじる	あじ みそ あぶらあげ たまご やきかまぼこ	にんじん きりぼしだいこん ほしいたけ いんげん たまねぎ えのきたけ あおねぎ	でんぷん こむぎこ さとう あぶら さとう あぶら でんぷん
17	水	ごはん	○	がめに こんぶおかかあえ	とりにく ちくわ しおこんぶ かつおぶし	つちしょうが ごぼう にんじん いんげん こんにやく キャベツ きゅうり	じゃがいも あぶら さとう さとう
18	木	ごはん	○	くじらにくのたつたあげ ごまずあえ とうがのみそしる	くじらにく とうふ わかめ みそ	つちしょうが にんにく モロヘイヤ もやし とうがん にんじん あおねぎ	さとう でんぷん あぶら しろごま さとう
19	金	こくとうパン	○	ポトフ フィッシュビーンズ	ぶたにく だいず ちりめんじゃこ	たまねぎ にんじん キャベツ セロリ	じゃがいも でんぷん あぶら さとう
22	月	パン	○	フカフライ・ソース ゆでキャベツ コンソメスープ	フカフライ とりにく	キャベツ たまねぎ にんじん いんげん	あぶら さとう マカロニ
23	火	ごはん	○	そぼろどんぶり けんちんじる	とりにく たまご あつあげ	つちしょうが にんじん いんげん だいこん にんじん こんにやく	あぶら さとう さとも ごまあぶら
24	水	ごはん	○	ぶたキムチいため あげパオズ ジンジャースープ	ぶたにく パオズ とうふ	つちしょうが はくさいキムチ たまねぎ いら キャベツ もやし にんじん えのきたけ しんしょうが チンゲンサイ	ごまあぶら さとう あぶら
<p>「夏のりきるスタミナ献立」です。スタミナ料理をしっかり食べて夏を乗り切ってください。</p>							
25	木	ごはん	○	ハヤシライス ささみサラダ	ぶたにく ささみ	たまねぎ にんじん しめじ トマト(みずに) キャベツ とうもろこし にんじん	あぶら さとう
26	金	パン	○	ジャージャーめん フルーツあんにとどうふ	ぶたにく みそ	つちしょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ ながねぎ ほしいたけ みかん(かん) パインアップル(かん)	ごまあぶら さとう でんぷん ちゅうかめん あんにとどうふ いちごあげゼリー マスカットあげゼリー さとう
29	月	パン	○	コーンシチュー マカロニサラダ	とりにく きゅうにゅう ハム	たまねぎ にんじん とうもろこし きゅうり キャベツ にんじん	あぶら じゃがいも クリームシチューのもと コーンクリームスープのもと マカロニ ノンエッグマヨネーズ さとう
30	火	ごはん	○	なつやさいのかきあげ・てんつゆ みそしる	ひらてん あぶらあげ とうふ わかめ みそ	なす ピーマン オクラ にんじん たまねぎ もやし あおねぎ	じゃがいも こむぎこ でんぷん あぶら さとう ふ

\*献立に使用している野菜等は、天候等により変更することがあります。



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