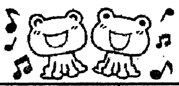
６月　きゅうしょくこんだて表



和歌山市立小倉小学校

ぎゅうにゅうは、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）	おもにからだのちょうしをととのえる（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）
1	木	パン	○	クリームシチュー ごぼうサラダ ソフトチョコ	とりにく　ベーコン　ぎゅうにゅう	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	あぶら　じゃがいも ごま　さとう ソフトチョコ
				６がつになりました。てあらいや　みのまわりのえいせいに　きをつけて、げんきにすごしましょう。			
2	金	ごはん	○	しろみざかなのてりやき ゆかりあえ みそしる	しろみざかな とうふ　わかめ　みそ	 もやし　あかじそ たまねぎ　えのきたけ　あおねぎ	こむぎこ　でんぷん　あぶら　さとう
5	月	ごはん	○	ししゃものからあげ ひじきまめ みそしる	ししゃも ひじき　だいず　あぶらあげ とうふ　みそ	 こんにゃく　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 あぶら　さとう
				“つよいはのこんだて”です。つよいはをつくるため、かみごたえのあるもの、カルシウムをおおくふくむたべものをつかったこんだてです。			
6	火	パン	○	マーボーどうふ あげぎょうざ	ぶたにく　とうふ　あかみそ ぎょうざ	しょうが　にんじん　たまねぎ　しろねぎ	ごまあぶら　でんぷん あぶら
7	水	ごはん	○	そぼろどんぶり みそしる	とりにく　たまご あぶらあげ　みそ	しょうが　にんじん　グリンピース ごぼう　たまねぎ　はくさい	あぶら　さとう
8	木	パン	○	フィッシュバーガー オニオンスープ	しろみざかなフライ ベーコン	キャベツ たまねぎ　にんじん　セロリ　パセリ	＜パン＞　あぶら あぶら
				パンにしろみざかなフライ・ソース・キャベツをはさんで、“フィッシュバーガー”にしてたべましょう。			
9	金	ごはん	○	わかめごはん ごもくうどん きんぴらごぼう	わかめ とりにく　かまぼこ　うずらたまご ぶたにく	 えのきたけ　あおねぎ ごぼう　にんじん　いんげん	＜ごはん＞ うどん あぶら　さとう
12	月	ごはん	○	ぶたキムチ はるさめスープ	ぶたにく むきえび	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　チンゲンサイ	さとう　ごまあぶら はるさめ　でんぷん
13	火	パン	○	ミートサンドパン ほうれんそうスープ チーズ	ぎゅうにく　ぶたにく ベーコン　ぎゅうにゅう チーズ	たまねぎ　トマト　にんにく ほうれんそう　にんじん　たまねぎ	＜パン＞オリーブオイル　さとう あぶら
14	水	ごはん	○	カレーライス コーンサラダ	ぶたにく　スキムミルク	たまねぎ　にんじん　グリンピース キャベツ　とうもろこし　きゅうり	あぶら　じゃがいも さとう
15	木	パン	○	とりにくのからあげ はるさめサラダ たまごスープ	とりにく たまご	 きゅうり　とうもろこし たまねぎ　にんじん　チンゲンサイ	こむぎこ　あぶら はるさめ　さとう　ごまあぶら でんぷん
16	金	ごはん	○	にくじゃが ごまからしあえ	ぎゅうにく	たまねぎ　にんじん　いとこんにゃく　いんげん こまつな　もやし　きりぼしだいこん	あぶら　じゃがいも　さとう さとう　ごま
19	月	ごはん	○	しろみざかなのうめソース こんぶあえ みそしる	しろみざかな こんぶ あぶらあげ　みそ	うめぼし キャベツ たまねぎ　かぼちゃ　えのきたけ　あおねぎ	こむぎこ　でんぷん　あぶら　さとう
20	火	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）	ちゅうかめん　あぶら フルーツゼリー　しらたまだんご　さとう
21	水	ごはん	○	とりてん すのもの みそしる	とりにく わかめ あぶらあげ　みそ	しょうが　にんにく きゅうり たまねぎ　にんじん　しめじ　こまつな	てんぷらこ　あぶら さとう
22	木	こくとうパン	○	ポークビーンズ ひじきサラダ	ぶたにく　だいず ひじき	たまねぎ　しめじ　いんげん きゅうり　とうもろこし	じゃがいも　あぶら ごま　さとう
23	金	ごはん	○	しょうがごはん かつおのみそだれ とうがんじる	かつおぶし かつお　みそ かまぼこ	しんしょうが しょうが とうがん　にんじん　えのきたけ　あおねぎ	さとう でんぷん　あぶら　さとう
				“ちさんちしょうのひのこんだて”です。わかやましないさんの「しんしょうが・とうがん・にんじん」をつかっています。			
26	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。なつバ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。			
27	火	パン	○	にこみハンバーグ こふきいも やさいスープ	ハンバーグ ベーコン	 たまねぎ　にんじん　キャベツ　とうもろこし	さとう　でんぷん じゃがいも あぶら
28	水	ごはん	○	ゆかりごはん ひやしうどん とりにくとなすのあまず	 とりにく	あかじそ なす　たまねぎ　ピーマン　にんじん	＜ごはん＞ うどん でんぷん　あぶら　さとう
29	木	ナン	○	キーマカレー パインサラダ	ぶたにく	しょうが　たまねぎ　にんじん　かぼちゃ キャベツ　きゅうり　パイン（かん）	あぶら さとう
30	金	ごはん	○	ちくわのいそべあげ きりぼしだいこんのにもの みそしる	ちくわ　あおのり あぶらあげ とうふ　みそ	 きりぼしだいこん　にんじん　いんげん たまねぎ　えのきたけ　あおねぎ	こむぎこ　あぶら あぶら　さとう

＊今月の井上さんの野菜は、たまねぎときゅうりです。

＊５年生は、６日は社会見学のため、給食はありません。

＊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	食塩相当量	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	エネルギーの25～30%	2.5g未満	350	80	3.0	2.0	170	0.40	0.40	20	5.0