

# 6月 きゅうしよくこんだて表

平成30年 和歌山市立小倉小学校

\*きゅうにゆ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。

ひづけ 日付	ようび 曜日	しゅしよく 主食	牛乳 ご乳	こんだて	おもにからだをつくるもとになる (あかいろのたべもの)	おもにからだのちようしをととのえるもとになる (みどりいろのたべもの)	おもにからだのねつや なる (きいろのたべもの)	ちからのもとに
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 こんにやく 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 かまぼこ たまご とうふ	こんにやく つちごぼう にんじん グリンピース たまねぎ にんじん えのきたけ あおねぎ	こむぎこ あぶら あぶら さとう でんぶん	
【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	○	ハムとうすらたまごのクリームに ごぼうサラダ	ハム とりにく うすらたまご ぎゅうにゆう	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」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	○	ちくわときりほしだいこんのふくめに にゅうめんじる	ちくわ とりにく あぶらあげ	きりほしだいこん にんじん いんげん たまねぎ みすな にんじん	さとう あぶら 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『磯揚げ』や『おでん』、『焼きそば』、『鉄鍋煮』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 くきわかめのサラダ	とりにく くきわかめ	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	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	〈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	つちしろうが キャベツ にんじん つちごぼう こんにやく あおねぎ	さとう でんぶん あぶら さとう	
「さば」は、和歌山県が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 みそしる	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 えのきたけ	てんぷらこ 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」を下味を付け、てんぷら粉をまぶして油で揚げています。								
14	もく 木	パン	○	イタリアンスパゲティ やさしいごまドレッシング	ベーコン	トマトダイス・かん> ピーマン 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	○	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 つちしろうが ほくさいキムチ こまつな もやし えのきたけ しめじ	〈ごはん〉 ごまあぶら ごま さとう ごまあぶら さとう	
「キムチ」はお隣の国、韓国の食べ物です。『くだもの』の「びわ」は今頃が旬です。								
18	げつ 月	ごはん	○	とりにくのうめずあげ おひたし みそしる	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 かぼちゃ にんじん あおねぎ	こむぎこ でんぶん 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 ベーコン ぎゅうにゆう	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	あじ ひじき だいす とりにく あげ	つちしろうが こんにやく たけのこ にんじん いんげん	でんぶん 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「でんぶん」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	こくとう 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 つちしろうが 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」、「でんぶん」、「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	○	しょうがごはん ぶたにくとニラのいたためもの ひやしうどん	かつおぶし ぶたにく	しんしょうが にら ピーマン たまねぎ たけのこ にんじん	〈ごはん〉 さとう あぶら さとう うどん	
【和歌山市地産地消の日のこんだて】です。『ぶたにくとニラのいたためもの』に入っている「ピーマン」、「にんじん」と『しょうがごはん』に入っている「新しょうが」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 こんにやくのいたためもの みそしる	ホキ わかめ みそ	レモンかじゅう こんにやく にんじん ピーマン しめじ えのきたけ たまねぎ	でんぶん こむぎこ あぶら さとう ごまあぶら さとう	
「ホキ」は、和歌山県で「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	でんぶん 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」にでんぶんを付け、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 かまぼこ	つちしろうが こまつな たまねぎ にんじん みつば	でんぶん あぶら さとう ごま さとう あぶら	
【夏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、でんぶんをまぶし、油で揚げてさとうしょうゆのたれをかけ、すた白いり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	○	やきそば 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> おうとうかん> パインかん>	やき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、『やきそば』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	○	なつやさいカレー グリーンサラダ	ぶたにく	なす ピーマン たまねぎ にんじん かぼちゃ キャベツ きゅうり	あぶら じゃがいも さとう ごま	
なつやさいは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。 \* 交流給食時は、アセロラゼリーがつかます。 \* 今月の井上さんの野菜は、じゃがいもと玉ねぎとナスときゅうりです。

学校給食 摂取基準	エネルギー	たんぱく質	脂肪	食塩相当量	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維
	koal	g	エネルギーの 25~30%	2.5g以下	mg	mg	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	
	640	24.0			350	80	3.0	2.0	170	0.40	0.40	20	5.0