

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、きいろのたべものにはいります。

こんげつ こうりゅうきゅうしょくげっかん
～今月は交流給食月間です～

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)
3	月	ごはん	○	ししゃものからあげ	ししゃも		こむぎこ あぶら
				きりぼしだいこんのもの	とりにく あぶらあげ	きりぼしだいこん インゲン	さとう
				こんさいじる	ぶたにく みそ	ごぼう にんじん れんこん あおねぎ	
つよいはのこんだてです。ししゃもには、ほねやはをつくるもとになるカルシウムがたくさんふくまれています。							
4	火	パン	○	とりにくとやさいのトマトに コーンサラダ	とりにく だいず	たまねぎ にんじん トマト(かん) トマトピューレ キャベツ とうもろこし	じゃがいも あぶら さとう さとう
5	水	ごはん	○	チンジャオロース ちゅうかスープ	ぶたにく かまぼこ とうふ	ピーマン たまねぎ たけのこ エリンギ にんじん もやし チンゲンサイ	あぶら ごまあぶら でんぷん
6	木	パン	○	やきそば フルーツポンチ	ぶたにく ちくわ あおのり	たまねぎ もやし キャベツ にんじん おうとう(かん) みかん(かん) パイナップル(かん)	やきそばめん あぶら カクテルゼリー さとう
7	金	ごはん	○	ほねくのいそべあげ	ほねく あおのり		こむぎこ あぶら
				こまつなのごまあえ		もやし こまつな	さとう ごま
				みそしる	あぶらあげ みそ	たまねぎ にんじん しめじ あおねぎ	
ほねくは、さかなのすりみですが、ほねもいっしょにすりつぶしているのでカルシウムがたっぷりです。							
10	月	ごはん	○	にくじゃが いりじゃこ うめぼし	ぶたにく ちりめんじゃこ	たまねぎ にんじん いとこんにゃく インゲン うめぼし	じゃがいも あぶら さとう さとう
11	火	パン	○	とりにくのからあげ レモンソース ミネストローネ	とりにく ベーコン だいず	レモンかじゅう たまねぎ セロリー キャベツ トマトピューレ	でんぷん あぶら さとう マカロニ じゃがいも
12	水	ごはん	○	しろみざかなのてりやき こまつなのこんぶあえ みそしる	しろみざかな しおこんぶ あぶらあげ みそ とうふ	こまつな にんじん もやし にんじん えのきたけ あおねぎ	でんぷん こむぎこ あぶら さとう
13	木	パン	○	クリームシチュー グリーンサラダ	とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ブロッコリー キャベツ きゅうり	あぶら じゃがいも ごま さとう
				いちごジャム			いちごジャム
				シチューのじゃがいもには、くだものにまけないくらいビタミンCが、ふくまれています。			
14	金	ごはん	○	なめし ひやしうどん		あおな	うどん
				ぶたにくとニラのいためもの	ぶたにく	しょうが にんにく ニラ キャベツ たまねぎ	ごまあぶら
				これからあつくなるきせつ、ツルっとしたのどごしのひやしうどんがいいですね。			
17	月	ごはん	○	ちゅうかどん あげシューマイ	ぶたにく イカ うすらたまご シューマイ	もやし はくさい にんじん ほししいたけ たけのこ チンゲンサイ たまねぎ しょうが	あぶら でんぷん あぶら
18	火	パン	○	フィッシュバーガー レタススープ	しろみざかなフライ チーズ ベーコン	レタス たまねぎ セロリー パセリ	あぶら タルタルソース あぶら
19	水	ごはん	○	ピピンパ わかめスープ	ぶたにく わかめ とうふ	しょうが はくさいキムチ キャベツ ニラ もやし たけのこ チンゲンサイ	あぶら ごま さとう ごまあぶら
20	木	黒糖パン	○	にくだんごとキャベツのもの カリカリごぼう	にくだんご	キャベツ たまねぎ にんじん しょうが あおねぎ ほししいたけ ごぼう	はるさめ さとう でんぷん あぶら さとう ごま
				きょうはかわりパンのひです。こんげつはこくとうがはいった、にんぎのこくとうパンです。			
21	金	ごはん	○	いりどり すのもの	とりにく ちくわ わかめ	にんじん インゲン こんにゃく ごぼう きゅうり	さといも あぶら さとう さとう
24	月	ごはん	○	カレーライス なつみかんサラダ	ぶたにく スキムミルク	しょうが たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり なつみかん(かん)	じゃがいも あぶら さとう さとう
25	火	パン	○	にこみハンバーグ こふきいも コンソメスープ	ハンバーグ ベーコン	キャベツ たまねぎ にんじん セロリー	さとう でんぷん じゃがいも
26	水	ごはん	○	ぶたにくのバーベキューソース もやしのゆかりあえ そうめんじる	ぶたにく わかめ	にんにく しょうが レモンかじゅう りんご もやし あかじそ たまねぎ にんじん	こむぎこ でんぷん あぶら さとう そうめん
				なつをのりきるスタミナこんだてです。ぶたにくにはつかれをとるのをたすけてくれるビタミンB1がたくさんふくまれています。			
27	木	パン	○	わふうスパゲティ コールスローサラダ チーズ	ベーコン きざみのり チーズ	たまねぎ しめじ エリンギ キャベツ きゅうり とうもろこし	スパゲティ あぶら さとう あぶら
28	金	ごはん	○	マーボーなす とうがんとたまごのスープ ヨーグルト	ぶたにく あかみそ たまご かまぼこ	しょうが なす しろねぎ ピーマン たけのこ たまねぎ えのきたけ とうがん ニラ	あぶら さとう ごまあぶら でんぷん ヨーグルト
				ちさんちしょうのひのこんだてです。とうがん・ピーマンが、わかやましてさいばいされたものです。			

* 献立に使用する野菜は、天候等により変更する場合があります。

* おはし・マスク・はんかちは、毎日洗って持ってきてましょう。

学校給食 摂取基準	エネルギー kcal	たんばく質 エネルギー の 13～20%	脂肪 エネルギーの 25～30%	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
	650			2.0g未満	mg	mg	mg	mg	μgRAE	mg	mg	mg	g
					350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	20	5.0