

6月きゅうしょくこんだて表

和歌山市立四箇郷小学校 A-2ブロック

ぎゅうにゆうは、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)	おもにからだのちよしをととのえる (みどりのたべもの)	おもにねつやちからのもとなる (きいろのたべもの)
1	木	ごはん	○	さばのたつたあげ	さば	しょうが	でんぷん あぶら さとう
				こんぶあえ	しおこんぶ	キャベツ	
				けんちんじる	とうふ あぶらあげ	にんじん ごぼう こんにゃく あおねぎ	さといも
今月の目標は、「衛生に気をつけよう」です。手洗いをしっかりしましょう。							
2	金	ごはん	○	ハンバーグのトマトソース	ハンバーグ		さとう でんぷん
				こぶきいも			じゃがいも
				やさいスープ	とりにく	たまねぎ にんじん とうがん モロヘイヤ とうもろこし	
今日は「地産地消の献立です。」とうがんは和歌山市内でつくられたものです。							
5	月	パン	○	チリドッグ	フランクフルト	キャベツ	
				かぼちゃのポタージュスープ	ベーコン ぎゅうにゆう	かぼちゃ たまねぎ にんじん パセリ	
6	火	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
				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	
「強い歯の献立」です。よくかんで食事をすると唾液がたくさん出て歯をきれいになります。							
7	水	パン	○	スパゲッティナポリタン	ウインナー	にんにく たまねぎ ピーマン	スパゲッティ さとう オリーブオイル あぶら
				ごぼうサラダ		ごぼう にんじん きゅうり とうもろこし	さとう ごま
8	木	ごはん	○	キャベツ入りつくねのてりやきソース	キャベツ入りつくね		あぶら さとう でんぷん
				みそしる	とうふ あぶらあげ みそ	だいこん にんじん えのきたけ こまつな	
9	金	ごはん	○	カレーライス	ぶたにく	たまねぎ にんじん にんにく しょうが	じゃがいも あぶら
				グリーンサラダ		キャベツ きゅうり とうもろこし	ごま さとう
				じゃばらゼリー			じゃばらゼリー
じゃばらゼリーは和歌山県学校給食会からプレゼントされたものです。じゃばらはゆずによく似たたくもで北山村で栽培されています。							
12	月	パン	○	とりにくのレモンソース	とりにく	レモンかじゅう	でんぷん あぶら さとう
				ナムル		チンゲンサイ もやし	さとう ごまあぶら
				とうにゆうスープ	ベーコン とうにゆう	たまねぎ モロヘイヤ にんじん ほししいたけ	さといも
13	火	ごはん	○	すきやき	ぶたにく とうふ	たまねぎ ほくさい いとこんにゃく しろねぎ えのき	ぶ あぶら さとう
				すのもの	わかめ	きりほしだいこん きゅうり	さとう
14	水	パン	○	とりにくとキャベツのスープに	とりにく	にんじん たまねぎ キャベツ しめじ セロリ	じゃがいも
				フライビーンズ	だいず		でんぷん あぶら さとう
				チーズ	チーズ		
15	木	ごはん	○	あじのしょうがだれ	あじ	しんしょうが	でんぷん こむぎこ あぶら さとう
				ごますあえ		こまつな もやし	ごま さとう
				ぶたじる	ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	ごぼう にんじん あおねぎ	
16	金	ごはん	○	チンジャオロース	ぶたにく	しょうが たまねぎ だけのこ エリンギ にんじん ピーマン	あぶら ごまあぶら さとう
				ちゅうかスープ	いとかまぼこ たまご	もやし チンゲンサイ きくらげ	でんぷん
				みたらしだんご			しらたまだんご でんぷん さとう
19	月	ことうパン	○	しろみざかなフライ	しろみざかなフライ		あぶら
				てづくりノンエッグタルタルソース		たまねぎ にんじん パセリ	ノンエッグマヨネーズ さとう
				コーンスープ	ベーコン	たまねぎ にんじん キャベツ とうもろこし	じゃがいも
20	火	ごはん	○	ピピンバ	ぶたにく	しょうが はくさいキムチ キャベツ こまつな	ごま さとう あぶら ごまあぶら
				はるさめスープ	とりにく	たまねぎ チンゲンサイ にんじん	はるさめ ごまあぶら
21	水	パン	○	ハムカツ	ハムカツ		さとう あぶら
				こまつなサラダ		こまつな とうもろこし	さとう あぶら
				コンソメスープ	ぶたにく	にんじん キャベツ たまねぎ パセリ	じゃがいも
22	木	しょうがごはん	○	しょうがごはん	かつおぶし	しんしょうが	さとう (ごはん)
				ひやしうどん			うどん
				ぶたにくとニラのいためもの	ぶたにく	ニラ たまねぎ だけのこ にんじん	さとう ごまあぶら あぶら
「夏を乗り切る献立」です。いまが旬の新しょうがは、和歌山市が全国でも有数の産地です。今回はJAグループからいただきました。							
23	金	ごはん	○	かきあげ	ちくわ	たまねぎ にんじん スッキーニ	じゃがいも こむぎこ でんぷん あぶら さとう
				みそしる	とりにく とうふ あぶらあげ みそ	キャベツ あおねぎ	
26	月	パン	○	ブラウンシチュー	ぶたにく	たまねぎ にんじん しめじ	じゃがいも あぶら
				マカロニサラダ	ツナ	パプリカ きゅうり	マカロニ ノンエッグマヨネーズ さとう
27	火	ごはん	○	こうやどうふのたまごとし	こうやどうふ とりにく たまご かまぼこ	たまねぎ にんじん いんげん	さとう
				やさいのごまドレッシング		キャベツ きゅうり	さとう ごま あぶら
				あじつけのり	あじつけのり		
28	水	パン	○	やしそば	ぶたにく ちくわ	たまねぎ にんじん キャベツ	ちゅうかめん あぶら
				フルーツポンチ	かんてん(かん)	もも(かん) みかん(かん) パイナップル(かん)	さとう
29	木	ごはん	○	トリニータどん	とりにく	しょうが にんにく ニラ たまねぎ	こむぎこ でんぷん あぶら ごまあぶら さとう
				もずくスープ	もずく とうふ	もやし にんじん えのきたけ チンゲンサイ	
30	金	ごはん	○	しろみざかなのごまだれ	ホキ		でんぷん こむぎこ あぶら ごま さとう
				いとこんにゃくのいためもの		いとこんにゃく にんじん ピーマン	ごまあぶら さとう
				みそしる	わかめ あぶらあげ みそ	しめじ たまねぎ こまつな	

* 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。

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