

6月 きゅうしょくこんだて表

きゅうにゆうは、あかいろうのたべもの 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 (あかいろうのたべもの)	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	パン	○	コロッケ・ソース ゆでキャベツ オニオンスープ	コロッケ ベーコン	キャベツ たまねぎ にんじん えのきたけ パセリ	あぶら さとう
2	火	ごはん	○	くじらにくのたつたあげ ごますあえ みそしる	くじらにく わかめ とうふ あぶらあげ みそ	つちしょうが にんにく もやし こまつな にんじん えのきたけ	さとう でんぶん あぶら しろごま さとう
3	水	パン	○	ウインナーとやさいのスープに ポテトチップス 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 ビーマン しめじ	じゃがいも あぶら いちごジャム
<p>1年生は国語で「さとうとしお」の単元があります。それに合わせてポテトチップスとジャムを取り入れました。どんな味がするのか?味わってください。</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 あおねぎ	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	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 のり	しんしょうが たまねぎ にんじん たけのこ ビーマン だいこん	さとう (ごはん) あぶら さとう うどん
<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。新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、胃の働きに良い食べ物です。</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	○	とりにくのおからあげ ミニトマト チンゲンサイのスープ	とりにく ぶたにく	にんにく つちしょうが ミニトマト たまねぎ にんじん チンゲンサイ きくらげ	でんぶん こむぎこ あぶら ごまあぶら でんぶん
10	水	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 きゅうにゆう	キャベツ たまねぎ にんじん パセリ	さとう でんぶん あぶら じゃがいも
<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>							
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	でんぶん こむぎこ あぶら さとう しろごま さとう じゃがいも
12	金	ごはん	○	すきやき すのもの	ぶたにく やきどうふ わかめ いかまぼこ	たまねぎ ほうさい にんじん しいたけ ながねぎ いたこんにやく キャベツ	ふ あぶら さとう さとう
15	月	パン	○	じゃがいものミートソースに ひじきサラダ チーズ	とりにく ぶたにく	たまねぎ にんじん なす トマト(みずに) とうもろこし こまつな チーズ	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	でんぶん こむぎこ さとう あぶら さとう あぶら でんぶん
17	水	こくとうパン	○	ポトフ あおりのピーズ びわ	ぶたにく だいず あおりの びわ	たまねぎ にんじん キャベツ セロリ びわ	じゃがいも でんぶん あぶら
18	木	ごはん	○	がめに こんぶおおかあえ うめぼし	とりにく ちくわ しおこんぶ かつおぶし うめぼし	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 うめぼし	じゃがいも あぶら さとう さとう
19	金	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
22	月	パン	○	ジャージャーめん フルーツあんにとろろ	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 でんぶん ちゅうかめん あんにとろろ いちごあじゼリー マ スカットあじゼリー さとう
23	火	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
24	水	パン	○	しろみざかなフライ・ハニーマスタードソース こぶきいも コンソメスープ	しろみざかなフライ とりにく	たまねぎ にんじん いんげん きりぼしだいこん	あぶら ノンエッグマヨネーズ はちみつ さとう じゃがいも
<p>ハニーマスタードソースは、初めて作ります。魚料理によく合うソースです。つけ合わせのこぶき芋にかけて食べても美味しいですよ。</p>							
25	木	ごはん	○	そぼろどんぶり(にくそぼろ) そぼろどんぶり(いりたまご) 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 あぶら さとういも ごまあぶら
26	金	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 ほうさいキムチ たまねぎ たら 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>							
29	月	パン	○	コーンシチュー マカロニサラダ	とりにく きゅうにゆう 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 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	ちくわ あぶらあげ とうふ みそ	かぼちゃ オクラ にんじん たまねぎ モロヘイヤ しめじ	じゃがいも こむぎこ てんぶん 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