

6月きゅうしょくこんだてひょう



児童数

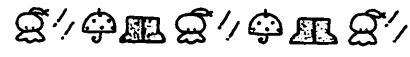
わかやまし りつしんなんしょうがっこう 和歌山市立新南小学校(A-3ブロック)

ぎゆうにゆうは、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 (あかいろのたべもの)	おもにからだのちようしをととのえる (みどりいろのたべもの)	おもにからだのねつや ちからのもとになる (きいろのたべもの)
2	月	ごはん	○	みそラーメン わかめサラダ	ぶたにく やきぶた みそ あかみそ わかめ	もやし たまねぎ にんじん チンゲンサイ あおねぎ きゃべつ	ちゅうかめん さとう ごまあぶら
3	火	ごはん	○	ちくわのエスニックあげ ひじきに みそしる	ちくわ ひじき とりにく とうふ みそ	こんにやく にんじん グリンピース たまねぎ えのきたけ あおねぎ	あぶら こむぎこ あぶら さとう じゃがいも
4	水	パン	○	とりにくとやさいのトマトに マカロニサラダ	とりにく	たまねぎ にんじん いんげん トマト(かん) きゅうり とうもろこし	じゃがいも さとう あぶら でんぶん マカロニ さとう オリーブオイル
5	木	ごはん	○	なつやさいカレー パインサラダ	ぶたにく	つちしょうが たまねぎ かぼちゃ ピーマン なす トマト(かん) とうもろこし きゅうり キャベツ パイナップル(かん)	じゃがいも あぶら さとう
6	金	パン	○	わかさぎフリッター ごぼうサラダ コンソメスープ	わかさぎフリッター ベーコン	ごぼう きゅうり たまねぎ にんじん セロリー パセリ	あぶら さとう ごま じゃがいも
<p>6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。「歯と口は健康・元気の基」といわれます。歯を大切に、カルシウム・ビタミンD・ビタミンA・ビタミンC・タンパク質などの栄養素をバランスよくとり、丈夫な歯をつくりましょう。</p>							
9	月	ごはん	○	ピピンバ はるさめスープ	ぶたにく わかめ	つちしょうが はくさいキムチ もやし こまつな えのきたけ にんじん あおねぎ	あぶら さとう ごま ごまあぶら はるさめ
10	火	ごはん	○	くじらのたつたあげ こんぶあえ とうがんじる	くじらにく しおこんぶ とりにく わかめ	つちしょうが キャベツ つちしょうが とうがん えのきたけ あおねぎ	さとう でんぶん あぶら
11	水	パン	○	イタリアンスパゲティ グリーンサラダ チーズ	ベーコン チーズ	たまねぎ にんじん ピーマン トマトピューレ キャベツ きゅうり	スパゲティ あぶら さとう ごま
12	木	ごはん	○	にくじゃが すのもの いりじゃこ	ぶたにく くきわかめ じゃこ	つちしょうが にんじん たまねぎ グリンピース こんにやく もやし	さとう じゃがいも あぶら さとう さとう あぶら
13	金	パン	○	ポークチャップ やさいのレモンふうみ	ぶたにく	たまねぎ ピーマン しめじ エリンギ にんじん キャベツ きゅうり レモンじる	あぶら さとう あぶら
<p>歯と口の健康週間の日の献立です。たまねぎ、ピーマン、にんじんが和歌山市内で栽培されたものです。</p>							
16	月	ごはん	○	マーボーなす はるさめサラダ	ぶたにく あかみそ トウバンジャン	なす つちしょうが にんにく ほしいたけ たまねぎ ニラ たけのこ きゅうり とうもろこし	さとう ごまあぶら でんぶん はるさめ さとう ごまあぶら
17	火	菜めし	○	きざみうどん ごもくまめ	あぶらあげ とりにく かまぼこ だいず こんぶ	あおねぎ えのきたけ にんじん ごぼう こんにやく	うどん さとう
18	水	パン	○	エビカツ こまつなとコーンのサラダ パンブキンスープ	エビカツ ぎゆうにゆう	こまつな とうもろこし かぼちゃ うらごしかぼちゃ パセリ	あぶら さとう クルトン
19	木	ごはん	○	とりにくのうめずあげ きんぴらごぼう みそしる	とりにく ひらてん あぶらあげ わかめ みそ	ごぼう にんじん たまねぎ あおねぎ	でんぶん あぶら あぶら さとう ごま じゃがいも
20	金	ぶどう 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 たまねぎ にんじん つちしょうが あおねぎ ほしいたけ	はるさめ さとう じゃがいも あぶら
23	月	ごはん	○	ぶたにくのみそいため ゴーヤチャップ ちゅうかスープ	ぶたにく あかみそ かまぼこ	つちしょうが にんにく たまねぎ にんじん ピーマン もやし たけのこ ゴーヤ チンゲンサイ えのきたけ あおねぎ	あぶら さとう こむぎこ でんぶん あぶら ごまあぶら
<p>「夏をのりきるスタミナ献立」です。豚肉には夏バテ予防に効果があるビタミンB1がたくさん含まれています。</p>							
24	火	ごはん	○	とりにくのあます きりほしだいこんのもの みかんジュース	とりにく あぶらあげ	たまねぎ にんじん ほしいたけ ピーマン たけのこ きりほしだいこん にんじん こんにやく いんげん みかんジュース	さとう あぶら でんぶん あぶら さとう
25	水	パン	○	やきそば クラッシュゼリー	ぶたにく ちくわ かんでん(かん)	たまねぎ にんじん キャベツ もやし みかん(かん) パイナップル(かん)	ちゅうかめん あぶら ゼリー
26	木	ごはん	○	しろみぎかなのごまみそだれ きゅうりのちゅうかづけ もずくスープ	さわら みそ もずく かまぼこ	きゅうり たまねぎ えのきたけ あおねぎ	さとう ごま こむぎこ でんぶん あぶら さとう ごまあぶら
27	金	パン	○	チリドッグ やさいいため ポパイスープ	ソーセージ ベーコン	キャベツ ほうれんそう にんじん たまねぎ	さとう あぶら じゃがいも
30	月	ごはん	○	ちくげんに ひやしうどん うめぼし	とりにく ちくわ のり	つちしょうが にんじん ごぼう いんげん こんにやく たけのこ ほしいたけ うめぼし	じゃがいも あぶら さとう うどん

*都合により、献立(使用食品)を変更する場合があります。また、野菜類は、天候等により変更することもあります。

★6日は「強い歯の献立」、13日は「地産地消の日の献立」、23日は「夏をのりきるスタミナ献立」です。



学校給食 摂取基準	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 エネルギー の25~ 30%	食塩相当量 2.5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 μgRE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
今月の平均	640	24.0	26.2	2.1	350	70	3.0	2.0	170	0.40	0.40	20	5.0
	636	23.6	26.2	2.1	314	75	1.8	2.7	169	0.66	0.55	23	3.7