

6月きゅうしょくこんだてひょう



児童数

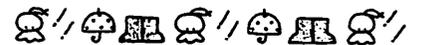
わかやまし りつしんなんしょうがっこう
和歌山市立新南小学校(A-3ブロック)

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 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・元気の源」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 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>夏休みの日の献立です。たまねぎ、ピーマン、にんじんが和歌山市内で収穫されたものです。</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 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 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 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 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 あぶら さとう ごまあぶら |
| 27 | 金 | パン | ○ | チリドッグ やさしいため 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 |