

6月 きゅうしょくこんだてひょう



2025
山田小学校

ひ	よう	しゅしょく	ぎゅう にゅう	おかず	おもなざいりょう			えいようりょう			ひとくちメモ	
					きいろ ねつやちからになる	あか ちやにくやほねになる	みどり からだのちょうしをととのえる	エネルギー (kcal)	たんぱく しつ(g)	しぼう (g)		
2	げつ	麦ごはん		豚肉のオイスターソース炒め レタスのサラダ 厚揚げの中華煮	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら でんぱん	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ とりにく	ピーマン にんじん レタス たけのこ にんにく きゅうり ゆず たまねぎ ほししいたけ グリンピース	608	26.8	22.4	夏は水分が奪われます。夏野菜や果物からは、水分に加えてミネラルも補給できます。水や麦茶をこまめにとり、食事からも上手に水分補給しましょう。	
3	か	丸パン (セルフ ハンバーガー)		ばちばちハンバーグ 鶏肉と野菜のトマト煮 カレーマヨネーズ和え	パン オリーブゆ さとう むぎ パンこ マヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく だいず ヨーグルト	たまねぎ にんじん ブロッコリー しめじ なす かぼちゃ にんにく トマトかん キャベツ	610	25.9	24.6	※小学校の栄養量は、3・4年生の量です。	トマト煮に使ったホールトマトは、山江産のトマトを真空冷凍しておいたものを使っています。いつもの外国産のホールトマトとは、ひと味違うかもしれません。
4	すい	かみかみ ひじきごはん		ホキの天玉揚げ いんげんのごまサラダ すまし汁	こめ むぎ あぶら こんにゃく さとう ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう あぶらあげ ちくわ だいず ホキ とうふ ひじき	にんじん いんげん キャベツ たけのこ ほししいたけ ほうれんそう	594	22.5	24.6		さいやいんげんは、さやごと食べるマメ科の野菜です。6月〜9月に出回り、ごま和えや天ぷらなどで味わったり、煮物の色どりに使われたりしています。
5	もく	麦ごはん		かみかみ ざぜん豆 カラフルサラダ とりじゃが	こめ むぎ あぶら くろざとう じゃがいも こんにゃく さとう	ぎゅうにゅう だいず とりにく あつあげ	コーン ブロッコリー にんじん キャベツ たまねぎ ほししいたけ えだまめ しょうが	591	23.9	17.8	野菜のビタミンCは煮ると水に溶け出し易いのですが、じゃが芋の場合は加熱することでん粉が固まってビタミンCが芋の中に留まるため、損失が少ないのが特徴です。	
6	きん	かみかみ ハヤシライス (麦ごはん)		カミカミサラダ メロン	こめ むぎ あぶら こめこ さとう ごま マヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず スキムミルク	にんじん たまねぎ トマトかん ごぼう しめじ いんげん にんにく きくらげ きゅうり キャベツ メロン	643	23.5	21.4	山江村でとれた安心安全なメロンです。メロンの品種は「肥後グリーン」の予定です。	
9	げつ	麦ごはん		さばの塩焼き きゅうりの浅漬け さつま汁	こめ むぎ さとう こんにゃく さつまいも	ぎゅうにゅう さば とりにく とうふ みそ	だいこん ごぼう きゅうり にんじん キャベツ ゆず だいこん ほししいたけ ねぎ	587	26.6	18.8	給食のみそ汁は、いりこでだしをとっています。30分くらい水に浸してから、じっくり煮出したいりこだしは、うっすら黄色くなっている、イノシン酸のうま味がたっぷりです。	
10	か	ココア揚げパン		ポトフ ひじきの豆まめサラダ	パン あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう だいず とりにく ウインナー ツナ ひじき	にんじん たまねぎ だいこん えだまめ キャベツ コーン ブロッコリー きゅうり	607	23.0	26.8	揚げパンは、口を大きく開けてかぶりつきませぬ。この動作は、かむ力をきたえるのにととてもよいそうです。りんごをかじる、フランスパンをかじる、などがおすすめです。	
11	すい	茎わかめごはん		鶏肉とレバーのアーモンド和え 汁ビーフン	こめ むぎ あぶら さとう こむぎこ でんぱん アーモンド ビーフン ごまあぶら	ぎゅうにゅう ちりめん とりにく レバー ぶたにく くわかめ	にんじん しょうが にんにく ピーマン たまねぎ キャベツ たけのこ ほししいたけ ねぎ	642	26.3	24.0	茎わかめご飯は、コリコリとした食感を生かしたませご飯です。また、普通のわかめもグニャグニャとした食感でかみこたえが出来ます。	
12	もく	麦ごはん		マーボーなす きくらげの中華和え にらたま汁	こめ むぎ あぶら さとう ごま でんぱん ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ちくわ とうふ たまご わかめ みそ	なす たまねぎ ねぎ にんにく にんじん しょうが きゅうり きくらげ もやし にら	588	27.5	17.9	なすの季節になりました。ジメジメした季節でも食欲の増す「麻婆なす」にします。「ナスニン」という色素に、老化やがんの予防効果が期待されています。	
13	きん	ビビンバ (麦ごはん)		(豚肉炒め) (ナムル) キャ&ツと肉団子のスープ	こめ むぎ あぶら さとう ごま ごまあぶら はるさめ	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく とりにく	ほししいたけ にんにく にら ほしぜんまい しょうが ねぎ にんじん もやし ピーマン キャベツ	610	26.1	19.6	ビビンバは韓国の料理。「ビビン」が「混ぜる」、「バツ(バツ)」が「ご飯」の意味です。豚肉炒めとナムルをご飯にまぜて食べましょう。	
16	げつ	高菜ごはん		高野豆腐の卵とじ お姫さん団子汁	こめ むぎ あぶら ごま さとう でんぱん こむぎこ さつまいも	ぎゅうにゅう ちりめん こうやとうふ たまご ちくわ とりにく あぶらあげ	たかなづけ たまねぎ キャベツ にんじん ほうれんそう ほししいたけ ねぎ	611	25.8	20.3	高野豆腐は、豆腐を冷凍し、低温熱成させてから乾燥した保存食品です。スポンジ状になっているので、だし汁をたっぷり吸っておいしくなります。	
17	か	コッペパン		なすのミートソース焼き ブロッコリーの和え物 マカロニのクリーム煮	パン あぶら バター こめこ マカロニ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず チーズ とりにく	なす にんにく たまねぎ パセリ にんじん しめじ トマトかん ブロッコリー ほうれんそう	577	29.8	21.5	なすは「ナス科」の野菜で、トマトやじゃが芋などもじつはナス科です。だから花も似ています。畑に咲いていたら、見てみてください。	
18	すい	麦ごはん		鶏肉の塩こうじ焼き 春雨サラダ じゃが芋のみそ汁	こめ むぎ さとう ごま はるさめ ごまあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ハム とりにく とうふ あぶらあげ わかめ みそ	きゅうり にんじん たまねぎ ねぎ	611	25.6	20.2	鶏肉を塩こうじに漬けて焼きます。塩こうじに含まれる酵素が肉のたんぱく質を分解することで、肉を柔らかくし、うま味をアップさせます。	
19	もく	キムチごはん		じゃがいものそぼろ煮 野菜サラダ	こめ むぎ あぶら ごまあぶら じゃがいも さとう でんぱん	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく だいず あつあげ	にんじん にら はくさい たまねぎ たけのこ いんげん ほししいたけ きゅうり トマト レタス	619	26.3	21.0	じゃが芋は「根」ではなく「茎(地下茎)」を食べる芋です。芋の芽や、日に当たって緑色になった部分には「ソラニン」という毒があるので、必ず取り除いて調理します。	
20	きん	麦ごはん		いわしの梅煮 ほうれん草のごま酢あえ きつねうどん	こめ むぎ さとう ごまあぶら ごま うどん	ぎゅうにゅう いわし あぶらあげ	ほうれんそう キャベツ たまねぎ にんじん ほししいたけ ねぎ	600	25.3	19.8	いわしは3種類います。体に黒い点が7つ以上並んでいるのがマイワシ、目がうるんでいるように見えるのがウルメイワシ、下あごが極端に短く片口に見えるのがカタチワシです。	
23	げつ	麦ごはん		焼きししゃも 揚げじゃがサラダ 筑前煮	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも ごま こんにゃく さといも	ぎゅうにゅう ししゃも たまご さつまあげ とりにく	にんじん きゅうり キャベツ れんこん たけのこ ほししいたけ ごぼう いんげん	630	26.2	20.9	ごぼう、れんこん、こんにゃくと、かみかみのある根菜類がたっぷりの筑前煮。家庭でもぜひ、食べてほしい和食の一つです。	
24	か	食パン		ザクザクチキン ツナサラダ ABCスープ	パン こむぎこ あぶら コーンフレーク さとう じゃがいも マカロニ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく たまご ツナ	きゅうり にんじん キャベツ たまねぎ	631	27.0	26.4	チキンカツは通常パン粉を使用しますが、今回は衣にコーンフレークを使用しました。ザクザクとしたおもしろい食感でかみこたえも抜群です。	
25	すい	麦ごはん		ちくわの磯部あげ きゅうりのゆかり和え 豚汁	こめ むぎ あぶら こんにゃく こむぎこ じゃがいも	ぎゅうにゅう ちくわ ぶたにく とうふ あおのり みそ	キャベツ きゅうり ねぎ にんじん だいこん ごぼう しょうが	603	20.8	22.5	きゅうりは9割が水分のワリ科の野菜です。きゅうりの旬は夏で、食べると体を冷やす効果があるので暑い日に食べてほしい食材です。	
26	もく	麦ごはん		さばの南蛮づけ 切り干し大根の炒め煮 なすのみそ汁	こめ むぎ さとう あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう さば ちくわ とうふ あぶらあげ わかめ みそ	たまねぎ トマト ピーマン なす ゆず いんげん ねぎ にんじん きりぼしだいこん ほししいたけ	610	28.0	20.7	一汁二菜の和食献立です。主食であるご飯を中心に、汁物と、魚などの主菜、野菜や海藻の副菜を組み合わせることで、日本は長寿の国になったといわれています。	
27	きん	麦ごはん		チキンカレー 甘夏サラダ ココア大豆	こめ むぎ バター さとう じゃがいも ごまあぶら でんぱん	ぎゅうにゅう だいず とりにく こんぶ スキムミルク	なす にんじん にんにく たまねぎ いんげん しょうが トマトかん キャベツ きゅうり あまなつ	643	24.1	21.6	カレー粉は、コリアンダー、カルダモン、クミン、唐辛子など、20〜30種類のスパイスやハーブを調合して作られています。カレー独特の黄色を出す「ターメリック」が特徴的です。	
30	げつ	麦ごはん		あじのごま醤油かけ きゅうりの酢の物 とうふの味噌汁	こめ むぎ あぶら でんぱん ごま こむぎこ さとう	ぎゅうにゅう とうふ あじ あぶらあげ わかめ みそ	きゅうり キャベツ たまねぎ にんじん なす えのき ねぎ	592	24.5	20.1	あじは1年中スーパーなどでみかけますが、脂ののっておいしい旬の時期は5〜7月です。新鮮なアジを見分けるポイントは目です。目かごについていないものを選びましょう。	
今月の給食 目標											※献立や食材を変更する場合もあります。ご了承ください。	
「よくかんで食べよう」												

6月は食育月間です!