

# 6月 きゅうしょくこんだてひょう



2020

山田小学校

| 日 曜 | 主食 | 牛乳              | おかず                                    | おもなざりょう   |   |   | えいようりょう      |          |         | ひとくちメモ   |
|-----|----|-----------------|--|---|---|---|--------------|----------|---------|--|
|     |    |                 |  | き   | あか  | みどり   | エネルギー (kcal) | たんぱく (g) | しぼう (g) |  |
| 1   | げつ | ★特製 わかめごはん      | ★きびなごのごまフライ<br>ズッキーニの浅漬け<br>のっぺい汁      | こめ むぎ でんぶん<br>こむぎこ あぶら さとも<br>さとう こんにやく ごま                    | きびなご くきわかめ<br>ぎゅうにゅう ちりめん<br>とりくに あつあげ            | ズッキーニ にんじん<br>キャベツレモンごぼろ<br>ほししいたけ ねぎ                     | 567          | 21.9     | 16.6    | 特製わかめご飯は、わかめを使ってコリコリした食感を出しています。また、きびなごなどの小魚は、骨や歯を丈夫にするCaをたくさん補給できます。          |
| 2   | か  | きな粉 揚げパン        | ★砂ずりのスタミナ炒め<br>★かみかみサラダ<br>卵スープ        | パン あぶら でんぶん<br>さとう ごまあぶら<br>ごま マヨネーズ                          | きなこ すなずり とりにく<br>ぎゅうにゅう たまご わかめ<br>ヨーグルト とうふ      | れんこん ねぎ にんじん ごぼろ<br>にんにく たまねぎ ほうれんそう<br>きくらげ きゅうり キャベツ    | 622          | 27.5     | 28.0    | 昨年度山田小6年生のリクエスト「栄養満点！ 噛みみてる給食」です。あごの筋肉をきたえてくれる食材がいっぱいです。                       |
| 3   | すい | 麦ごはん            | ★千草焼き<br>トマトとワカメの酢の物<br>★筑前煮           | こめ むぎ あぶら<br>こんにやく さとう<br>ごま さとも                              | ぎゅうにゅう たまご<br>ひじき とりにく わかめ<br>さつまあげ               | にんじん ほししいたけ ごぼろ<br>いんげん きゅうり トマト<br>しょうが たけのこ れんこん        | 608          | 24.0     | 17.7    | ごぼろ、れんこん、こんにやくと、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。                      |
| 4   | もく | 麦ごはん            | ★やまめのエスニカン<br>南瓜のみそ汁                   | こめ むぎ でんぶん あぶら<br>さとう こむぎこ<br>ごまあぶら                           | ぎゅうにゅう やまめ<br>とうふ あぶらあげ<br>わかめ みそ                 | しょうが きゅうり しめじ<br>トマト きくらげ レモン<br>かぼちゃ もやし ねぎ              | 659          | 27.0     | 21.8    | 小骨まで食べられるように、やまめを二度揚げします。野菜たっぷりのエスニカンソースでさっぱりとさせ、冷めてもおいしくいただけます。               |
| 5   | きん | ★五穀 豆ごはん        | ★鶏肉とカシューナッツの炒め物<br>汁ビーフン               | こめ むぎ きび あぶら さとう<br>あかまい くらまい でんぶん ビーフン<br>ごまあぶら こむぎこ カシューナッツ | ぎゅうにゅう だいず<br>とりにく ぶたにく                           | たまねぎ にんじん<br>ピーマン キャベツ ねぎ<br>たけのこ ほししいたけ                  | 626          | 25.0     | 20.6    | ナッツ類は、カリッとした歯触りがおいしさをアップしてくれます。ご飯にも雑穀と豆を加えてあるので、食感を楽しんでください。                   |
| 8   | げつ | 麦ごはん            | さんまのみぞれ煮<br>コロコロサラダ<br>豚汁              | こめ むぎ さつまいも<br>マヨネーズ こんにやく                                    | ぎゅうにゅう とうふ<br>ぶたにく さんま<br>みそ チーズ ツナ               | にんじん ごぼろ きゅうり<br>だいこん ねぎ コーン トマト<br>しょうが カリフラワー           | 647          | 27.0     | 22.3    | 「コロコロサラダ」は、昨年度万江小2～6年生がリクエストした人気の副菜です。豚汁には、山江産のさつま芋を使います。                      |
| 9   | か  | 玄米パン            | ウインナーのチヂミ あえ<br>ジャーマンポテト<br>キャベツのスープ   | パン あぶら さとう<br>じゃがいも マカロニ                                      | ぎゅうにゅう ウインナー<br>ベーコン とりにく                         | にんじん たまねぎ<br>キャベツ パセリ<br>ほししいたけ ホールトマト                    | 553          | 24.8     | 20.2    | ドイツでは、じゃが芋を主食のようにたくさん食べます。ジャーマンポテトは代表的なドイツ料理。じゃが芋にベーコンと玉ねぎのうま味がしみついておいしくなります。  |
| 10  | すい | 麦ごはん            | 切り干し大根とじゃが芋のうま煮<br>もやしの甘酢あえ<br>やまえ栗のパイ | こめ むぎ あぶら<br>じゃがいも パイ<br>さとう くり バター                           | ぶたにく あつあげ<br>ぎゅうにゅう かまぼこ                          | いんげん ほししいたけ<br>きくらげ しょうが たまねぎ<br>きゅうり もやし にんじん            | 639          | 20.9     | 16.4    | 大根を乾燥させた「切り干し大根」は、鉄分や食物せんい豊富な保存食品です。積極的に食べましょう。チヂミは、やまえ栗のペーストを使ったパイを作ります。      |
| 11  | もく | 麦ごはん            | タイピーエン<br>ざぜん豆<br>ほうれん草ののりごま和え         | こめ むぎ あぶら<br>はるさめ ごまあぶら<br>くるごとう ごま                           | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>いか うずらのたまご<br>だいず こんぶ のり           | もやし キャベツ たまねぎ<br>きくらげ たけのこ<br>ほうれんそう にんじん                 | 579          | 22.9     | 16.6    | 産地産豆は、倍倍が修行する前に食していたといわれる精選産品です。甘み少なめのしょうゆ味で、少し塩こたえを漬けます。                      |
| 12  | きん | ナン・カレー          | チキン南蛮<br>オレンジ                          | ナン ひよこまめ あぶら<br>さとう こむぎこ でんぶん<br>マヨネーズ                        | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>だいず ヨーグルト<br>とりにく                  | にんじん たまねぎ ピーマン<br>しめじ ほうれんそう しょうが<br>にんにく ホールトマト オレンジ     | 624          | 31.7     | 25.4    | 昨年度山田小4年生「う～ん、これはぜいたく?!おすすメニューカレーナンランチ」です。「カレー」は、昨年度万江小1・2・3・6年生からのリクエスト献立です。  |
| 15  | げつ | 麦ごはん            | 魚のタルタルソース焼き<br>ブロッコリーのナムル<br>田舎汁       | こめ むぎ ごまあぶら<br>さとう マヨネーズ こめこ<br>こんにやく さとも ごま                  | ぎゅうにゅう ホキ<br>たまご とうふ                              | たまねぎ にんじん パセリ ねぎ<br>たけのこ ごぼろ ほししいたけ<br>ブロッコリー もやし にんにく    | 568          | 23.9     | 17.9    | 家庭の食卓から魚離れが進んでいます。「タルタルソース焼き」は、子どもでも食べやすいように工夫した魚料理です。                         |
| 16  | か  | 米粉パン            | マカロニのクリーム煮<br>揚げじゃがサラダ<br>いりごと大豆の磯あえ   | パン さとう じゃがいも<br>あぶら マカロニ ごま<br>バター ごまあぶら                      | ぎゅうにゅう ベーコン<br>チーズ とりにく たまご<br>だいず いりこ あおのり       | たまねぎ パセリ しめじ<br>にんじん きゅうり                                 | 618          | 27.8     | 25.6    | 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」という毒があるため、必ず取り除いて調理します。 |
| 17  | すい | 高菜ごはん           | 高野豆腐の卵とじ<br>南瓜団子汁                      | こめ むぎ さとう<br>あぶら ごま でんぶん<br>こむぎこ                              | ぎゅうにゅう ちりめん たまご<br>かつおぶし こうちろうふ ちくわ<br>あぶらあげ とりにく | たまねぎ にんじん かぼちゃ<br>ほししいたけ たかなづけ<br>ほうれんそう だいこん ねぎ          | 607          | 24.3     | 19.1    | 高野豆腐は、豆腐を冷凍し、低温加熱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。            |
| 18  | もく | 麦ごはん            | 魚のもろみ焼き<br>野菜いっぱいポテトサラダ<br>かきたま汁       | こめ むぎ あぶら<br>じゃがいも マヨネーズ<br>ごま でんぶん                           | ぎゅうにゅう さけ<br>ハム わかめ とうふ<br>たまご                    | たまねぎ ブロッコリー<br>キャベツ りんご えのき<br>ほうれんそう ねぎ                  | 609          | 26.6     | 19.9    | 昨年度山田小2年生「栄養満点！ こりゃ、つまかばいメニュー」です。「魚のもろみ焼き」は、体に頭にもいい最強メニューだそうです。                |
| 19  | きん | ★くまさんデー<br>麦ごはん | ★手作りコロケ<br>キャベツのゆかりあえ<br>豆腐の味噌汁        | こめ むぎ さとう<br>じゃがいも こむぎこ<br>あぶら パンこ                            | ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ<br>ぎゅうにく チーズ みそ<br>たまご とうふ あぶらあげ  | たまねぎ にんじん ねぎ<br>ほししいたけ キャベツ<br>きゅうり なめこ                   | 685          | 21.7     | 22.8    | 野菜のビタミンCは熱と水に溶け出し易いですが、じゃが芋の場合は加熱するとでんぷん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。     |
| 22  | げつ | わかめごはん          | 焼きししゃも<br>ピーマンの昆布あえ<br>肉じゃが            | こめ むぎ あぶら<br>さとう じゃがいも<br>こんにやく                               | ぎゅうにゅう ししゃも<br>あつあげ わかめ<br>こんぶ ぶたにく               | にんじん たまねぎ もやし<br>ほししいたけ いんげん しょうが<br>ピーマン あかピーマン          | 583          | 24.7     | 15.3    | 昨年度山田小5年生のリクエストは「日本が誇る最強の食事！ WASHOKU」です。野菜や海藻、魚や芋を使った献立です。                     |
| 23  | か  | クロワッサン          | パリパリ焼きそば<br>色々野菜のサラダ                   | パン さとう<br>あぶら ごまあぶら<br>でんぶん やきチャーめん                           | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>いか ハム チーズ                          | たまねぎ たけのこ きくらげ<br>にんじん しょうが キャベツ ねぎ<br>アスパラ トマト かぼちゃ コーン  | 595          | 22.2     | 31.8    | 私たちは、どうもろこしをゆでて食べますが、世界的に見ると乾燥させて粉にしたり、寒風のえさに使われているものが多く、世界三大穀物の一つになっています。     |
| 24  | すい | 麦ごはん            | 塩さば<br>トマトと新生姜のサラダ<br>みそけんちん汁          | こめ むぎ はるさめ<br>さとう あぶら さとも<br>こんにやく                            | ぎゅうにゅう さば<br>とうふ とりにく ツナ<br>みそ わかめ                | きゅうり レモン トマト<br>にんじん だいこん しょうが<br>ごぼろ ほししいたけ ねぎ           | 622          | 27.4     | 19.6    | 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。     |
| 25  | もく | 麦ごはん            | 麻婆なす<br>野菜のカレーマヨネーズ和え<br>にらたま汁         | こめ むぎ でんぶん<br>ごまあぶら マヨネーズ                                     | ぎゅうにゅう ぎゅうにく<br>ぶたにく あつあげ とうふ<br>みそ ちくわ わかめ たまご   | たまねぎ なす にんにく<br>にんじん しょうが きピーマン<br>ブロッコリー キャベツ なら         | 608          | 22.6     | 22.5    | 山江村のなすがとれ始めました。ジメジメした季節でも食欲の増す「麻婆なす」にします。                                      |
| 26  | きん | ハヤシライス (麦ごはん)   | ひじきの豆腐サラダ<br>すいか                       | こめ むぎ じゃがいも<br>さとう あぶら ひよこまめ                                  | ぎゅうにゅう ぎゅうにく<br>スキムミルク ひじき<br>だいず ツナ              | にんじん たまねぎ しめじ<br>グリーンピース にんにく コーン<br>きゅうり えだまめ すいか        | 628          | 24.0     | 14.4    | スイカは、熊本が日本一の出荷量を占めており、鹿本地域が主な産地です。91%が水分ですが、腎臓にやさしい成分やビタミンが豊富です。               |
| 29  | げつ | 麦ごはん            | 魚のこがね焼き<br>切り干し大根の酢の物<br>豆乳味噌汁         | こめ むぎ さとう<br>マヨネーズ アーモンド<br>ごま                                | ぎゅうにゅう ホキ<br>ちりめん とうふ みそ<br>とうにゅう あぶらあげ           | にんじん きゅうり なす<br>きりぼしだいこん かぼちゃ<br>えのき ねぎ                   | 594          | 26.0     | 17.6    | こがね焼きのたれは、みそ、マヨネーズ、アーモンドの粉ににんじんのすり下ろしを入れることで、焼くとこがね色になります。                     |
| 30  | か  | 黒糖パン            | 鶏と野菜のスープ煮<br>なすのミート焼き<br>フルーツヨーグルト     | パン じゃがいも<br>あぶら   | ぎゅうにゅう ぎゅうにく<br>ぶたにく とりにく だいず<br>チーズヨーグルト         | にんじん ズッキーニ たまねぎ<br>ホールトマト セロリ なす パセリ<br>ほししいたけ バイン もも みかん | 611          | 25.1     | 20.4    | ヨーグルトに含まれる乳酸菌は、腸内の善玉菌を増やし、老廃物をスムーズに排出する効果があります。                                |

今月の給食目標

「歯によい食べ方をしよう」



6月は食育月間です!



※献立や食材を変更する場合もあります。ご了承ください。