

6月 きゅうしょくこんだてひょう



2021

山田小学校

日	曜	主食	牛乳	おかず	おもなざりよう			えいようりよう			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	か	丸パン		なすのミートソース焼き ズッキーニの和え物 マカロニのクリーム煮	パン あぶら こめこ マカロニ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ	からだのちようしをとのえる なす たまねぎ ほししいたけ ホールトマト パセリ にんじん ズッキーニ ほうれんそう しめじ	620	27.5	22.8	なすは「ナス科」の野菜で、トマトやじゃが芋なども同じナス科です。だから花も似ています。畑に咲いていたなら、見てみてください。
2	すい	天羊の郷土料理 たごめし		あじの唐揚げ キャベツの甘酢和え あおさのみそ汁	こめ むぎ さとう こむぎこ でんぶ あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう たこ あぶらあげ あおさ とうふ みそ あじ	えだまめ ごぼう ねぎ にんじん キャベツ えのき ほししいたけ きゅうり	606	27.7	17.6	天草地方の郷土料理には、海の産物がふんだんに使われています。たこのうま味やおおさの香りをしっかりと活かしてあります。
3	もく	麦ごはん		手作り豆腐焼売 かぼちゃサラダ 五目スープ	こめ むぎ でんぶ さとう こむぎこ マヨネーズ ごまあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ツナ チーズ ヨーグルト とりにく あつあげ	たまねぎ えのき しょうが かぼちゃ きゅうり たけのこ にんじん ほししいたけ ほうれんそう	635	23.5	22.4	手作り焼売は、豆腐と玉ねぎとえのきを練り込み、焼売の皮は、刻んで上に乗せて作ります。皮で包まないことで手間を省き、手作りのおいしさを届けます。
4	きん	麦ごはん		いわしの梅煮 ほうれん草のごま酢あえ うどん汁	こめ むぎ ごま さとう ごまあぶら うどん	ぎゅうにゅう いわし ぶたにく	ほうれんそう きくらげ にんじん もやし ねぎ たまねぎ ほししいたけ	637	25.0	22.3	いわしは3種類います。体に重い点が7つ以上並んでいるのがマイワシ。目ごうんでいるように見えるのがウレマイワシ、下あごが極端に短く口に見えるのがカタクチイワシです。
7	げつ	茎わかめごはん		魚のタルタルソース焼き トマトとわかめの酢の物 けんちん汁	こめ むぎ あぶら マヨネーズ こんにやく さとう こめこ ごま さとも ごまあぶら	ぎゅうにゅう ちりめん ホキ たまご とうふ わかめ	パセリ たまねぎ ねぎ レモン きゅうり トマト ごぼう にんじん だいこん ほししいたけ	609	25.1	20.7	茎わかめご飯は、コリコリとした食感を生かしたまぜご飯です。また、普通のわかめもグナグナとした食感でかみこたえが出来ます。
8	か	きなこ揚げパン		ポトフ ひじきの豆まめサラダ	パン あぶら さとう くらごとう じゃがいも きんときまめ	ぎゅうにゅう きなこ とりにく ひじき ツナ ウインナー だいず	にんじん たまねぎ えだまめ だいこん キャベツ セロリ きゅうり コーン	600	24.8	22.4	揚げパンは、口を大きく開けてかぶりつきまね。この動作は、かむ力をきたえるのにもよいそうす。りんごをさかす、フランスパンをかじる、などがおすすめです。
9	すい	麦ごはん		千草焼き ズッキーニの浅漬け 筑前煮	こめ むぎ あぶら さとも さとう こんにやく	ぎゅうにゅう さつまあげ たまご とりにく ひじき	にんじん ほししいたけ ズッキーニ いんげん キャベツ レモン れんこん たけのこ ごぼう	601	23.9	17.2	ごぼう、れんこん、こんにやくと、かみゆえのある根菜類がたっぷりの筑前煮。家庭でぜひ、食べてほしい和食の一つです。
10	もく	五穀豆ごはん		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 ビーフン あまい くるまい きび あわ さとう こむぎこ でんぶ アーモンド ごまあぶら	ぎゅうにゅう だいず とりにく とりレバー ぶたにく	しょうが にんにく ビーマン にんじん たまねぎ キャベツ たけのこ ほししいたけ ねぎ	653	26.3	23.7	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。
11	きん	ハヤシライス (麦ごはん)		かみかみサラダ すいか	こめ むぎ あぶら ごま こめこ マヨネーズ さとう	ぎゅうにゅう スキムミルク ぎゅうにく さきいか	にんじん たまねぎ ホールトマト しめじ いんげん にんにく ごぼう きくらげ きゅうり キャベツ すいか	639	22.7	18.9	スイカは、熊本が日本一の出荷量を占めており、熊本地域が主な産地です。9%が水分ですが、腎臓にやさしい成分やビタミンCが豊富です。
14	げつ	高菜ごはん		高野豆腐の卵とじ 南瓜団子汁	こめ むぎ あぶら ごま さとう でんぶ こむぎこ	ぎゅうにゅう ちりめん たまご かつおぶし こうやどふ とりにく ちくわ あぶらあげ	たかなづけ たまねぎ かぼちゃ にんじん ねぎ ほうれんそう だいこん ほししいたけ	613	24.9	19.5	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。
15	か	米粉パン		ミートボールのトマト煮 フライドポテト フルーツヨーグルト	パン オリーブオイル さとう じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく だいず ヨーグルト	たまねぎ にんじん しめじ にんにく だいこん かぼちゃ ブロッコリー ホールトマト バイン もも みかん	606	24.6	21.0	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。
16	すい	麦ごはん		鯛の塩焼き もやしのごま酢あえ 豆乳豚汁	こめ むぎ さとう じゃがいも ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう とうふ たい あぶらあげ ぶたにく とうにゅう みそ	レモン きゅうり もやし だいこん にんじん にら しめじ ねぎ	590	29.5	16.9	昨年度もありましたが、経済対策により無料で「マダイ」を提供していただきました。熊本のマダイを給食で味わえます。
17	もく	麦ごはん		麻婆なす 野菜のカレーマヨネーズ和え にらたま汁	こめ むぎ でんぶ マヨネーズ ごまあぶら にらたま汁	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ みそ だいず とうふ ちくわ ヨーグルト たまご	なす たまねぎ ビーマン にんじん にんにく しょうが ブロッコリー キャベツ にら	621	23.3	22.8	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、老化がんの予防効果が期待されています。
18	きん	麦ごはん		手作りコロッケ	こめ むぎ さとう こむぎこ じゃがいも パン あぶら こんにやく さとも	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ チーズ とうふ たまご	たまねぎ ほししいたけ にんじん キャベツ ねぎ きゅうり たけのこ ごぼう	674	20.9	21.6	野菜のビタミンに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。
21	げつ	麦ごはん		鶏肉の梅みそ焼き れんこんのごまサラダ かきたま汁	こめ むぎ ごま でんぶ ごまあぶら	ぎゅうにゅう かまぼこ とりにく たまご みそ わかめ	うめし れんこん きゅうり にんじん たまねぎ えのき ねぎ	602	24.2	19.9	梅干しは、山江産を使っています。梅干しにははいい菌が増えるのを抑える効果があるので、弁当などに活用するといわれています。
22	か	丸パン		魚のケチャップかけ ジャーマンポテト キャベツのスープ	パン こむぎこ でんぶ あぶら さとう じゃがいも マカロニ	ぎゅうにゅう ベーコン ホキ とりにく	ホールトマト たまねぎ パセリ キャベツ ほししいたけ にんじん	590	26.2	20.4	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ておいしくなります。
23	すい	麦ごはん		さばの南蛮づけ 切り干し大根の炒め煮 南瓜の味噌汁	こめ むぎ さとう あぶら	ぎゅうにゅう さば ちくわ あぶらあげ とうふ みそ わかめ	たまねぎ トマト ビーマン なす レモン きりほしだいこん ねぎ にんじん ほししいたけ かぼちゃ	625	26.8	19.0	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、日本の食文化が伝わっています。
24	もく	麦ごはん		チキンカレー 海藻サラダ オレンジ	こめ むぎ パター ごま じゃがいも きんときまめ	ぎゅうにゅう スキムミルク とりにく ちりめん ちくわ わかめ こんぶ	なす にんじん トマト パナナ たまねぎ いんげん しょうが にんにく きゅうり レタス レモン オレンジ	654	23.8	17.7	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配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。
25	きん	ビビンバ (麦ごはん)		(豚肉炒め・ナムル) わかめスープ ほうれん草ムース	こめ むぎ さとう あぶら ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ たまご ちくわ わかめ	ほししいたけ ぜんまい にら にんじん にんにく しょうが ねぎ もやし ビーマン たまねぎ えのき	619	24.1	20.6	ビビンバは韓国の料理。「ビビン」が「混ぜる」、「パッパッ」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。
28	げつ	麦ごはん		ぎざん豆 トマトと生葉のサラダ 肉じゃが	こめ むぎ あぶら こんにやく はるさめ くらごとう ごまあぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう だいず かまぼこ ぶたにく あつあげ こんぶ わかめ	トマト きゅうり しょうが にんじん たまねぎ ほししいたけ いんげん	615	22.9	15.9	座禅豆は、僧侶が修行する前に食していたといわれる精進料理です。甘み少なめのしょうゆ味で、少し歯ごたえを残します。
29	か	黒糖パン (小)		バリバリ焼きそば 色々野菜のサラダ	パン やきチャーめん でんぶ ごまあぶら さとう あぶら	ぎゅうにゅう いか ぶたにく チーズ うずらのたまご ツナ	にんじん たまねぎ ブロッコリー キャベツ たけのこ きくらげ ねぎ しょうが トマト きゅうり レタス	612	24.1	26.1	「皿うどん」や「堅焼きそば」とも呼ばれるバリバリ焼きそばは、ちゃんぽんを出前用にアレンジして配達時に汁がこぼれないようにしたものだそうす。
30	すい	ゆかりごはん		いわしのカリカリ揚げ オクラのおかかあえ つみれ汁	こめ むぎ あぶら ごま でんぶ こめこ	ぎゅうにゅう とりにく いわし とうふ かつおぶし たまご	オクラ キャベツ ごぼう にんじん しょうが ねぎ たけのこ ほししいたけ	592	23.7	19.1	オクラは、ねばねばが特徴の夏野菜。ねばねばの正体は食物せんいなので、コレステロールを減らす効果をもっています。夏の健康管理におすすの野菜です。

今月の給食目標

「よくかんで食べよう」



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。