

6月 きゅうしょくこんだてひょう



2022

山田小学校

ひ	よう	しゅしょく	きゅうしょく	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 からだのちようしをとのえる	エネルギー (kcal)	たんぱく 質(g)	脂質 (g)	
1	すい	ひじこごはん		魚の天玉揚げ いんげんのごまサラダ すまし汁	こめ むぎ あぶら さとう ごま こむぎこ ふ	ぎゅうにゅう あぶらあげ ちくわ だいず ホキ どうふ 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 オクラ	594	23.4	22.0	さやいんげんは、さやごと食べるマメ科の野菜です。6月～9月に収穫、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。
2	もく	麦ごはん		さばの塩焼き きゅうりの浅漬け 豆乳豚汁	こめ むぎ さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう さば どうふ ぶたにく あぶらあげ どうにゅう みそ	レモン きゅうり にんじん キャベツ かぼす だいこん しめじ ねぎ	569	28.5	19.7	豆乳は、大豆を水に浸してすりつぶし、水を加えて煮詰めた汁を濾したものです。煮詰めた汁を濾して残ったものがおからです。大豆の栄養を手軽にとることが出来ます。
3	きん	ハヤシライス (麦ごはん)		色々野菜のサラダ ココア大豆	こめ むぎ あぶら こめこ さとう バター でんぶ	ぎゅうにゅう チーズ ぎゅうにく だいず ツナ スキムミルク	にんじん たまねぎ きゅうり しめじ いんげん にんにく トマト レタス ブロッコリー	613	25.2	18.7	ハヤシライス、カレー、ハンバーグ…「あまりかまない食べ物」子どもたちに人気の食べ物という傾向があります。給食では、ココア大豆のような「かみかみ料理」を取り入れて、子どもたちの歯と口の健康を育んでいます。
6	げつ	五穀豆ごはん		鶏肉とレバーのアーモンド和え 汁ピーフン	こめ むぎ あぶら あかまい きび くろまい さとう こむぎこ でんぶ アーモンド ピーフン 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 あまなごとうがらし にんじん たけのこ たまねぎ キャベツ ほししいたけ ねぎ	624	26.3	23.7	ナッツ類は、カリウム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。
7	か	玄米パン		スパニッシュオムレツ 豚肉と野菜のトマト煮 すいか	パン じゃがいも あぶら さとう マカロニ	ぎゅうにゅう ベーコン たまご チーズ ぶたにく だいず	にんじん なす コーン ホールトマト ほうれんそう たまねぎ しめじ ブロッコリー にんにく すいか	608	30.1	23.1	すいかは、熊本が日本一の出荷量を占めています。91%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。大きき口を開けて「ぶり」と食べると、あこがきたえられます。
8	すい	麦ごはん		鶏肉のかりかり揚げ かみかみするめサラダ 豆腐の味噌汁	こめ むぎ こむぎこ じゃがいも ごま さとう あぶら コーンフレーク	ぎゅうにゅう とりにく たまご ささいか どうふ あぶらあげ わかめ みそ	しょうが にんにく ごぼう キャベツ きくらげ にんじん きゅうり ねぎ	660	25.8	28.2	かりかり揚げは、衣にコーンフレークを使っておいしい食感を作り出します。また、サラダにはささいかを入れて、かめばかむほどうま味が味わえるようになっていきます。
9	もく	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 さとう こめこ じゃがいも ごま こんにやく ごまあぶら	ぎゅうにゅう ちりめん ホキ たまご どうふ わかめ	パセリ たまねぎ にんじん きゅうり トマト ごぼう ねぎ かぼす だいこん ほししいたけ	578	25.3	21.0	茎わかめご飯は、コロコロとした食感を生かしたまぜご飯です。また、普通のわかめもグニャグニャとした食感でかみかみが出ます。
10	きん	麦ごはん		揚げじゃがサラダ 筑前煮	こめ むぎ あぶら じゃがいも ごま ささいか さとう こんにやく くらげ	ぎゅうにゅう たまご だいず さつまあげ とりにく こんぶ	ほししいたけ にんじん れんこん きゅうり レタス たけのこ ごぼう いんげん	621	24.7	21.2	ごぼう、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。
13	げつ	高菜ごはん		高野豆腐の卵とじ じゃが団子汁	こめ むぎ あぶら じゃがいも ごま さとう でんぶ こんぶ	ぎゅうにゅう ちりめん たまご かつおぶし こうやどうふ とりにく ちくわ あぶらあげ	たかなげ たまねぎ キャベツ ほししいたけ ねぎ ほうれんそう にんじん	588	24.9	19.4	高野豆腐は、豆腐を冷凍し、低温加熱し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。
14	か	レーズン パン(小)		パリパリ焼きそば ココロサラダ	パン チャーめん あぶら ごまあぶら でんぶ マヨネーズ	ぎゅうにゅう いか うずらのたまご ツナ ぶたにく チーズ	にんじん たまねぎ ねぎ しょうが キャベツ たけのこ きくらげ きゅうり コントマト カリフラワー	645	24.4	28.8	「血うどん」や「堅焼きそば」とも呼ばれるパリパリ焼きそばは、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です。
15	すい	麦ごはん		手作り豆腐シュウマイ かぼちゃサラダ 五目スープ	こめ むぎ でんぶ さんとう ごまあぶら マヨネーズ こむぎこ じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく どうふ ツナ チーズ とりにく ヨーグルト あつあげ	たまねぎ えのき しょうが かぼちゃ グリーンピース きゅうり たけのこ にんじん ほししいたけ ほうれんそう	598	23.8	22.4	手作りシュウマイは、豆腐と玉ねぎとえのきを練り込んでシュウマイの皮で包み、アルミカップにのせて蒸します。手作りのおいしさをお届けしたいと思います。
16	もく	麦ごはん		焼きししゃも トマトのサラダ 肉じゃが	こめ むぎ はるさめ じゃがいも ごまあぶら さとう こんにやく あぶら	ぎゅうにゅう ししゃも かまぼこ ぶたにく あつあげ わかめ	トマト きゅうり しょうが ほししいたけ たまねぎ にんじん いんげん	564	24.4	15.7	野菜のビタミンCは煮ると水に溶け出しやすいのですが、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。
17	きん	麦ごはん		手作りコロッケ キャベツのゆかりあえ 田舎汁	こめ むぎ さとう あぶら じゃがいも パンこ こむぎこ こんにやく さつまいも	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ たまご どうふ みそ	たまねぎ ほししいたけ ねぎ にんじん キャベツ がうり きゅうり たけのこ ごぼう	645	20.9	21.8	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	げつ	麦ごはん		魚のチリソース レタスのサラダ 厚揚げの中華煮	こめ むぎ あぶら さとう こむぎこ でんぶ ごまあぶら	ぎゅうにゅう ホキ とりにく ツナ あつあげ	あまなごとうがらし たまねぎ にんじん にんにく きゅうり かぼす セロリ レタス たけのこ ほししいたけ いんげん	622	27.6	23.2	家庭の食卓から魚離れが進んでいます。角切りの白身魚をチリソースの揚げからめにして、魚を美味しく食べられるように工夫しました。
21	か	黄粉 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 くろざとう じゃがいも	ぎゅうにゅう きなこ とりにく ウイナー だいず ツな ひじき	たまねぎ トマト あまなごとうがらし かぼす かぼちゃ きりほしたいこん なす にんじん ほししいたけ ねぎ	555	24.0	22.3	揚げパンは、口を大きく開けてかぶりつきますね。この動作は、かむ力をきたえるのにもよいそうです。りんごをかじり、フランスパンをかじり、などがおすすめです。
22	すい	麦ごはん		さばの南蛮揚げ 切り干し大根の炒め煮 南瓜の味噌汁	こめ むぎ あぶら さとう	ぎゅうにゅう さば ちくわ あぶらあげ どうふ わかめ みそ	たまねぎ トマト あまなごとうがらし かぼす かぼちゃ きりほしたいこん なす にんじん ほししいたけ ねぎ	585	26.9	19.2	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て、日本は長寿の国になったといわれています。
23	もく	ビビンバ (麦ごはん)		(豚肉炒め・ナムル) わかめスープ ヨーグルト	こめ むぎ あぶら さとう ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく どうふ たまご ちくわ ヨーグルト わかめ	ほししいたけ ほうれんそう やしにら にんじん しょうが にんにく ねぎ あまなごとうがらし たまねぎ えのき	588	26.6	18.5	ビビンバは韓国の料理。「ビビン」が「混ぜる」、「バク(パク)」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。
24	きん	麦ごはん		ポークカレー 甘夏サラダ れんこんとさつま芋の揚げがらめ	こめ むぎ パター じゃがいも ごまあぶら さとう さつまいも ごま でんぶ こんぶ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ たまご どうふ あぶらあげ わかめ	なす にんじん にんにく ホールトマト たまねぎ いんげん しょうが パナ キャベツ きゅうり なす みかん れんこん	665	23.3	20.7	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。
27	げつ	麦ごはん		いわしの生姜煮 ほうれん草のごま酢あえ 肉うどん	こめ むぎ さとう うどん ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう いわし ぶたにく	ほうれんそう キャベツ にんじん たまねぎ ほししいたけ ねぎ	618	23.5	23.7	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クイワシです。
28	か	ひのくにパン		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 パター 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 たまねぎ ほししいたけ ホールトマト パセリ にんじん ブロッコリー しめじ ほうれんそう	610	28.9	23.8	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。
29	すい	麦ごはん		魚のチーズフライ ズッキーニの炒め物 じゃが芋のみそ汁	こめ むぎ あぶら パンこ さとう こむぎこ じゃがいも	ぎゅうにゅう ホき みそ チーズ たまご どうふ あぶらあげ わかめ	にんにく たまねぎ にんじん ねぎ ズッキーニ	588	27.1	19.0	ズッキーニは、見た目はきゅうりに似ていますが、かぼちゃの仲間です。フランス料理やイタリア料理の食材として知られていて、近年、日本で各地で栽培されるようになりました。
30	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 あぶら でんぶ さんとう ごまあぶら マヨネーズ	ぎゅうにゅう ちくわ たまご ぶたにく どうふ だいず わかめ みそ ヨーグルト	たまねぎ あまなごとうがらし にんじん しょうが にんにく なす ブロッコリー キャベツ にら	576	24.3	20.9	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。

こんぱつ きゅうしょくめいご
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。