6月　きゅうしょくこんだてひょう

２０２３
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 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	えいようりょう エネルギー(kcal)	たんぱくしつ(g)	しぼう(g)	ひとくちメモ
1	もく	ひじきごはん		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 こんにゃく ごまあぶら ふ	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	600	23.3	22.8	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。
2	きん	ハヤシライス（麦ごはん）		色々野菜のサラダ 山江のメロン	こめ むぎ あぶら こめこ さとう	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 グリンピース にんにく トマト レタス ブロッコリー メロン	610	25.2	17.5	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。
5	げつ	麦ごはん		魚のカリカリ揚げ かみかみするめサラダ 豆腐のみそ汁	こめ むぎ ごま じゃがいも こむぎこ さとう あぶら そうめん マヨネーズ	ぎゅうにゅう ホキ たまご さきいか とうふ あぶらあげ わかめ みそ	ごぼう キャベツ きくらげ にんじん きゅうり ねぎ	630	26.4	22.9	カリカリ揚げは、衣にそうめんを使っておいしい食感を作り出します。また、サラダにはさきいかを入れて、かめばかむほどうま味が味わえるようにしました。
6	か	玄米パン		パリパリ焼きそば コロコロサラダ	パン チャーめん あぶら ごまあぶら さとう でんぷん マヨネーズ	ぎゅうにゅう いか ぶたにく	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 コーン トマト カリフラワー	609	24.9	25.4	「皿うどん」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送時に汁がこぼれないようにしたものだそうです。
7	すい	麦ごはん		ざぜん豆 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 さといも さとう こんにゃく くろざとう	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 キャベツ たけのこ ごぼう いんげん	641	25.1	21.2	ごぼう、れんこん、こんにゃくと、かみ応え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。
8	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 こんにゃく 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 にんじん きゅうり トマト ごぼう ねぎ ゆず だいこん ほししいたけ	589	25.4	21.0	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、普通のわかめもグニャグニャとした食感でかみごたえが出ます。
9	きん	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 あかまい きび くろまい さとう こむぎこ でんぷん アーモンド ビーフン 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 あまながとうがらし にんじん たけのこ たまねぎ キャベツ ほししいたけ ねぎ	643	26.6	23.8	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。
12	げつ	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 こんにゃく 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 グリンピース	590	24.9	16.4	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。
13	か	米粉パン		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 マカロニ こめこ	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 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	32.9	21.8	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。
14	すい	麦ごはん		さばの塩焼き ズッキーニの浅漬け 豚汁	こめ むぎ さとう じゃがいも こんにゃく	ぎゅうにゅう さば とうふ ぶたにく みそ	ズッキーニ レモン にんじん キャベツ だいこん しょうが ねぎ	612	28.0	22.9	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て、イノシン酸のうま味がたっぷりです。
15	もく	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 さつまいも ごま さとう でんぷん こむぎこ	ぎゅうにゅう ちりめん たまご かつおぶし こうやどうふ とりにく ちくわ あぶらあげ	たかなづけ 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	628	26.1	20.3	高野豆腐は、豆腐を冷凍し、低温熟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。
16	きん	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 こめこ でんぷん ごまあぶら	ぎゅうにゅう あじ とりにく ツナ あつあげ	あまながとうがらし たまねぎ にんじん しょうが にんにく きゅうり ゆず セロリ レタス たけのこ ほししいたけ いんげん	643	28.1	23.3	家庭の食卓から魚離れが進んでいます。揚げた魚にチリソースをかけて、魚を美味しく食べられるように工夫しました。
19	げつ	ふるさとくまさんデー 麦ごはん		手作りコロッケ キャベツのゆかり和え 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 こんにゃく さといも	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ たまご とうふ みそ	たまねぎ ほししいたけ ねぎ にんじん キャベツ にがうり きゅうり たけのこ ごぼう	633	21.1	21.7	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	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 ウインナー だいず ツナ ひじき	にんじん たまねぎ えだまめ だいこん セロリ キャベツ きゅうり コーン	557	24.1	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。
21	すい	麦ごはん		さばの南蛮づけ 切り干し大根の炒め煮 なめこ汁	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう さば ちくわ あぶらあげ とうふ わかめ みそ	たまねぎ トマト あまながとうがらし ゆず いんげん きりぼしだいこん なめこ なす にんじん ほししいたけ ねぎ	592	27.7	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。
22	もく	麦ごはん		ポークカレー 甘夏サラダ ココア大豆	こめ むぎ バター じゃがいも ごまあぶら さとう でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず スキムミルク こんぶ	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 バナナ キャベツ きゅうり なつみかん	632	25.0	19.3	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。
23	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 あぶら さとう ごま クリーム 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 ほしぜんまい もやし にら にんじん しょうが にんにく ねぎ あまながとうがらし たまねぎ えのき	620	24.7	21.3	ビビンバは韓国の料理。「ビビン」が「まぜる」、「バッ（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。
26	げつ	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 うどん ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう いわし あぶらあげ	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	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クチイワシです。
27	か	丸パン		スパニッシュオムレツ 鶏肉と野菜のトマト煮 メロン	パン じゃがいも あぶら さとう オリーブオイル	ぎゅうにゅう たまご チーズ とりにく だいず ベーコン	にんじん なす コーン ホールトマト ズッキーニ たまねぎ しめじ かぼちゃ ブロッコリー にんにく メロン	607	29.0	24.3	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。
28	すい	麦ごはん		魚のチーズフライ ズッキーニのオイスター炒め 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 ホキ ぶたにく チーズ たまご とうふ みそ あぶらあげ わかめ	にんにく たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ ズッキーニ	607	27.5	19.1	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、日本でも各地で栽培されるようになりました。
29	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 でんぷん さとう 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 とうふ だいず わかめ みそ ヨーグルト	たまねぎ あまながとうがらし 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	611	27.0	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、老化やがんの予防効果が期待されています。
30	きん	キムチごはん		じゃが芋のそぼろ煮 野菜サラダ	こめ むぎ あぶら でんぷん さとう ごまあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく だいず あつあげ	にんじん にら はくさい レタス たまねぎ たけのこ いんげん ほししいたけ トマト きゅうり	636	26.7	21.0	炒めた豚肉とキムチなどの野菜をまぜ込んだ、スタミナ満点のまぜご飯にしました。一日三度の食事をしっかり食べて、成長に必要な栄養と、毎日の健康に必要な栄養をとりましょう。

※小学校の栄養量は、3･4年生の量です。

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。