

6月 きゅうしょくこんだてひょう



2024
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 ねつやちからになる	あか ちやくやくやほねになる	みどり からだのちようしをととのえる	エネルギー (kcal)	たんぱく し(%)	しぼう (g)	
3	げつ	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 こんにやく ごまあぶら ち	きゅうにゅう 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	617	23.6	22.8	きやいんげんは、き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。
4	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 でんぶん マヨネーズ	きゅうにゅう 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	「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。
5	すい	茎わかめごはん		鶏肉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	きゅうにゅう ちりめん とりにく 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	637	25.4	26.2	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ごたえが出来ます。
6	もく	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 さといも さとう こんにやく くるごとう	きゅうにゅう 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、こんにやくと、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。
7	きん	麦ごはん		ポークカレー 甘夏サラダ 山江のメロン	こめ むぎ じゃがいも バター ごまあぶら さとう さつまいも	きゅうにゅう ぶたにく スキムミルク だいず こんぶ	しめじ 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 キャベツ きゅうり なつみかん	627	22.2	17.4	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。
10	げつ	麦ごはん		魚のかりかり揚げ 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 そうめん さとう あぶら マヨネーズ	きゅうにゅう ホキ たまご ささいか 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	かりかり揚げは、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、サラダにはささいかを入れて、かめばかめばどうま味が味わえるようになっていきます。
11	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 くるごとう じゃがいも	きゅうにゅう きなこ とりにく ウィナー 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	581	24.5	25.1	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。りんごをかじる、フランスパンをかじる、などがおすすめです。
12	すい	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	きゅうにゅう 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	608	25.2	16.5	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。
13	もく	ビビンバ(麦ごはん)		(豚肉炒め・ナムル) ワカメスープ ばんかんゼリー	こめ むぎ あぶら さとう ごま ごまあぶら	きゅうにゅう 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 ピーマン たまねぎ えのき	612	24.0	18.7	ビビンバは韓国の料理。「ビビン」が「混ぜる」、「バク(パッ)」が「ご飯」の意味です。豚肉炒めとナムルをご飯に混ぜて食べましょう。
14	きん	麦ごはん		さばの南蛮揚げ 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	きゅうにゅう 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 ピーマン ゆず いんげん きりほしだいこん なめこ なす にんじん ほししいたけ ねぎ	609	28.0	20.7	一汁二菜の和食献立です。主食である飯を中心に、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。
17	げつ	高菜ごはん		高野豆腐の卵とじ かぼちゃ団子汁	こめ むぎ あぶら ごま さとう でんぶん こむぎこ	きゅうにゅう 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 ほうれんそう ねぎ かぼちゃ にんじん だいこん ごぼう	628	26.1	20.3	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	か	ひのくにパン		スパニッシュオムレツ 鶏肉と野菜のトマト煮 さつまいもスティック	パン じゃがいも あぶら さとう さつまいも オリーブオイル	きゅうにゅう 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 ピーマン たまねぎ しめじ ブロッコリー にんにく メロン	607	29.0	24.3	スパニッシュオムレツとは、スペインでよく食べられているオムレツで、現地では、「トルティージャ」とも呼ばれています。1番の特徴は、具材にじゃがいもを入れることです。
19	すい	麦ごはん		手作りコロック 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 さといも	きゅうにゅう 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 igaうり きゅうり たけのこ ごぼう	650	21.4	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	もく	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 こんにやく	きゅうにゅう さば とうふ ぶたにく みそ	ズッキーニ ゆず ごぼう にんじん キャベツ だいこん しょうが ねぎ	645	28.6	22.9	給食のみそ汁は、いりこでだしをとります。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、イノシンのうま味がたっぷりです。
21	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 でんぶん ごまあぶら	きゅうにゅう あじ とりにく ツナ あつあげ	ピーマン たまねぎ にんじん ホールトマト 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 グリンピース	647	28.3	23.3	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。
24	げつ	麦ごはん		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 さとう こむぎこ でんぶん アーモンド ピーフン ごまあぶら	きゅうにゅう とりにく とりレバー ぶたにく	しょうが にんにく ピーマン にんじん たけのこ たまねぎ キャベツ ほししいたけ ねぎ	638	25.0	22.9	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。よく噛むことを心がけて、丈夫なあごを育てましょう。
25	か	丸パン		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	きゅうにゅう 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	33.0	21.9	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。だから花を似ています。畑に咲いていたら、見てみてください。
26	すい	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 でんぶん さとう ごまあぶら じゃがいも	きゅうにゅう 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、スタミナ満点のませご飯になりました。一日3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。
27	もく	麦ごはん		鶏肉のチーズフライ ズッキーニのオムレツ炒め 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	きゅうにゅう とりにく チーズ ぶたにく 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	626	29.2	21.0	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、日本でも各地で栽培されるようになりました。
28	きん	ハヤシライス(麦ごはん)		色々野菜のサラダ すいか	こめ むぎ あぶら こめこ さとう	きゅうにゅう チーズ きゅうにく 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 すいか	622	25.0	17.6	スイカは、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。大きく口を開けてがぶり食べると、あごがきたえられます。

こんぱつ きゅうしょく もくひょう
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があります。ご了承ください。