



6月 こんだてひょう

平成28年度 横島小学校給食室

日	曜日	しゅしょく	牛乳	おかず	ざいりょう			エネルギー たんぱく質	一口メモ
					ねつやちからになる(き)	ちやくくばねになる(あか)	からだのちようしきととのえる(みどり)		
1	水	こめごはん		はるさめスープ なすのグラタン れんこんのかわりサラダ	パン あぶら さとう マヨネーズ はるさめ	ぎゅうにゅう かまぼこ ベーコン チーズ	たまねぎ にんじん こまつな いんげん ごぼう レタス トマト	614 24.7	「なす」なつからあきがしゅんのやさいです。なすのむらさきいろは「ナスニン」といひ、つくれためをかいりくさせたりします。
2	木	むぎごはん		じゃがいものみそしる あげどりのくろごまさんしょう しらすあえ	こめ むぎ さとう あぶら ごま じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ちりめん とうふ わかめ	たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ きゅうり しょうが	596 26.5	いちねんじゅうみられるじゃがいもですが、じゃがいものしゅんは5がつと9〜11がつです。
3	金	てづくり いなりずし		にごみうどん スコッチエッグ ごぼうサラダ	こめ さとう あぶら ごま マヨネーズ うどん ごま	ぎゅうにゅう ちくわ ハム とりにく あぶらあげ	ごぼう たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり ねぎ	754 33.2	ごぼうをさいばいしてたべているのはせいかいじゅうでほんだけのようです。がいこくのひとは、きのねつこみだいなのでくちにあわはいずす。
6	月	ぎゅうしぐれどん		とうふじる すみそあえ ミニトマト	こめ むぎ さとう あぶら ごま	ぎゅうにゅう とうふ ちくわ いか ぎゅうにく	にんじん ねぎ キャベツ きゅうり えのきたけ しょうが ミニトマト	565 24.9	「なす」なつからあきがしゅんのやさいです。なすのむらさきいろは「ナスニン」といひ、つくれためをかいりくさせたりします。
7	火	むぎごはん		チキンカレー ナゲット アスパラサラダ	こめ むぎ さとう あぶらアーモンド	ぎゅうにゅう とりにく ツナ	たまねぎ にんにく しょうが キャベツきゅうり コーン アスパラガス えだまめ	729 29.9	アスパラガスにはちに6〜8センチもめのほすせいめいりよくのつよいやさいです。ひかりがあたらぬようにそだてたものをホワイトアスパラガスといひます。
8	水	ひのくにばん		にんじんポターージュ てづくりハンバーグ フレンチサラダ	パン あぶら ばんこ こむぎこ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく なまクリーム ベーコン たまご	にんじん たまねぎ きゅうり レタス キャベツ コーン	685 25.1	にんじんはカロテンというえいようそをふくんでいひます。にんじんはオレンジいろなのは、このカロテンのいろです。
9	木	むぎごはん		うまに れんこんはさみあげ もやしのごまあえ スイカ	こめ むぎ さとう あぶら じゃがいも	とりにく さつまあげ ぎゅうにゅう	たけのこ にんじん えだまめ もやし チンゲンサイ すいか	720 24.4	すいかはくだもてはなく、きゅうりやキャベツとおなじなまのやさいです。えいごで「ウォーターメロン」といひます。
10	金	かみかみ だいずごはん		あおさじる ししゅも かみんごサラダ	こめ むぎ ごま マヨネーズ	ぎゅうにゅう ししゅも あおさ ハム わかめ とうふ だいず	えのきたけ しょうが にんじん ごぼう きゅうり	550 27.5	あおさもひじきも、うみでとれるかいそうのなからいひます。どちらもはるにあらたしいめがのひます。
13	月	セルフおにぎり (昆布)		とりごぼうじる スタミナサラダ しゃりしゃりまめ	こめ むぎ さとう あぶら ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく とうふ ぶたにく のり あぶらあげ	ごぼう にんじん ねぎ しいたけ レタス しょうが きゅうり もやし	610 24.7	「だいず」はさままなほよくひんにすがたをかえてたべられています。「はたけのく」といひれるほど、たんぱくしつをおおくくらひます。
14	火	むぎごはん		なすのみそしる さばのこうみづけ ごしきあえ	こめ むぎ さとう あぶら ごま じゃがいも	ぎゅうにゅう さば いりこ みそ	にんじん たまねぎ きゅうり きくらげ ねぎ なす パセリ しょうが	653 27.2	きゅうりは96パーセントいしじょうがすいぶんて、たべるとみすみすしくさわやかなはざわりがとくちようです。
15	水	アンドリュウ先生 リクエスト献立			パン あぶら スパゲティ	ぎゅうにゅう ぶたにく いか たらこ チーズ	にんじん たまねぎ ビーマン にんにく アスパラガス キャベツ グリンピース コーン	700 27.5	きょうはアンドリュウせんせいの、リクエストこんだてです。パンのきゅうしよくてです。
16	木	むぎごはん		カレーにくじゃが オムレツ ひじきサラダ	こめ むぎ じゃがいも こんにやく ごま さとう	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ハム ひじき	たまねぎ にんじん いんげん たけのこ きゅうり キャベツ	749 37.5	ひじきには、ほねやはをつくるカルシウムがたくさんふくまれています。てつぶんもふくみ、ひんけつよほうにもききめがあります。
17	金	こだい あかまい ごはん		ふしそめんじる いわしかりかりフライ なすのひこずり	こめ こくまい あぶら そめん	ぎゅうにゅう とりにく いわし ぶたにく みそ とうふ	にんじん えのきたけ ねぎ ピーマン たまねぎ なす たけのこ	624 24.2	ふるさとくまさんデー
20	月	かみかみ たかなごはん		ごまけんちんじる しのだに きりほしのサラダ	こめ むぎ ごま さとう あぶら ごまあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう こんにやく みそ とうふ	にんじん だいこん キャベツ コーン ごぼう ねぎ チンゲンサイ	642 26.5	きりほしは、だいこんをほしてつくるかんぶつです。ほすことにより、ピタミンB1・カルシウム・しよくもたくせんいがかほうふになります。
21	火	むぎごはん		ふわふわたまごに にくだんご とうもろこし ひじきのいりに	こめ むぎ さとう あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう だいず とりにく さつまあげ たまご あつあげ ひじき	たまねぎ にんじん とうもろこし ねぎ	745 32.0	きょうのきゅうしよくにつかう「とうもろこし」は、なつがしゅんなのでかわをむいてきゅうしよくにたします。
22	水	てづくりハム ロールパン		パリパリやきそば フルーツしらたま	こむぎこ やきチャーめん あぶら ごまあぶら しらたま さとう	ぎゅうにゅう いか かまぼこ ぶたにく ハム	キャベツ たまねぎ にんじん もやし しいたけ みかん パイン おうとう	792 31.5	しらたまもちは、もちこめをすりつぶしてこなした「しらたまご」からつくられています。
23	木	むぎごはん		はんぺんじる いわしのうめに ちくさあえ	こめ むぎ さとう ピーナツ	ぎゅうにゅう ハム いわし ぶたにく わかめ はんぺん たまご	たまねぎ キャベツ ほうれんそう にんじん うめ	636 26.1	しんせんなるみさかほのすみりがけんりよの「はんぺん」は、きなのたんぱくしつをふくんでいひます。ていしほうなのがとくちようです。
24	金	セルフおにぎり (わかめ)		ぶたじゃがじる とうふのカップやき しめじともやしのあえもの	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも マヨネーズ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく チーズ みそ かつお ピーナツ	コーン たまねぎ にんじん もやし パセリ しめじ	706 27.1	「もやし」はまめをみすにたし、くらいとろではつがせたまものです。35とくらひのやで1しゅうかんがけをおおくくなります。
27	月	むぎごはん		さらたまスープ ピピンパ あじさいゼリー	こめ むぎ さとう ごま あぶら マカロニ	ぎゅうにゅう たまご ぎゅうにく ベーコン	たまねぎ にんじん えのきたけ もやし ほうれんそう しいたけ にんにく コーン	673 26.3	ピピンパはかんこくこりょうりのひとつで、せいしきにはスープとキムチがつきます。かんこくではきんそくのスパーンとはしてたべます。
28	火	むぎごはん		かきたまじる いわしのトマトに たこときゅうりのすのもの	こめ むぎ さとう	ぎゅうにゅう とうふ たこ いわし わかめ	にんじん たまねぎ もやし きゅうり トマト ねぎ	582 26.4	たこはせいかいじゅうにぶんぶするせいぶつですが、にほんきんかいには30しゅるいじょうがせいそくしていひます。
29	水	ミルクパン		タイピーエン かみかみナムル ぎょうざ	パン さとう ごまあぶら ごま はるさめ	ぎゅうにゅう ぶたにく いか こんにやく	いんげん キャベツ たまねぎ たけのこ きゅうり にんじん きりほしだいこん	607 27.0	タイピーエンはちゅうごくふつしゅんしよくの「はんぺん」は、きなのたんぱくしつをふくんでいひます。7ねんいしよくまえてくちとでたんじよくした、くまもとのきょうどりようです。
30	木	むぎごはん		ぶたじる さかなのおうごんやき キャベツのレモンあえ	こめ むぎ こんにやく じゃがいも マヨネーズ こむぎこ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく さけ	にんじん ねぎ キャベツ きゅうり レモン コーン	595 34.2	レモンにはビタミンがほうふにふくまれています。かせのよほうや、はだのトラブルをふせいでくれます。