

平成30年度6月分 小学校給食こんだて表



岸和田市教育委員会
岸和田市学校給食会

エネルギー (キロカロリー)	640	岸和田市の 今月の平均	587
たんぱく質 (グラム)	18~32		21.9
脂質 (パーセント)	摂取エネルギー 全体の 25~30		27.0

毎月19日は「食育の日」、そして6月は「食育月間」です。
「食育」とは、生きていくために大切な「食べる」ことについてみんなで考えていこうということです。いろいろな経験をとおして、「食」について学んだり、「食べ物」を選ぶ力をつけたりし、健康的な食生活ができるようになりたいものです。この機会に、

- ①朝ごはんを毎日食べる。
 - ②ごはんやおかずをバランスよく食べる。
 - ③よくかんで、味わって食べる。
 - ④食と健康についてみんなで一緒に話し合う。
- などを考えてみましょう。

★年間もくひょう★
なかよく、楽しく、食事をしよう

★6月のもくひょう★
衛生に気をつけて食事をしよう

金

1	●ぎゅうにゅう
にくめし	<ul style="list-style-type: none"> ●こめ ●ぎゅうにく ▲あおねぎ
せんざりだいこんのいために	<ul style="list-style-type: none"> ▲せんざりだいこん ●とりこ ●サラダあぶら ▲にんじん
すましじる	<ul style="list-style-type: none"> ●かまぼこ ▲にんじん ▲たまねぎ ▲こまつな ▲えのきたけ
●ようなしせりー(てつきょうか)	

月	火	水	木	金
4 ●ぎゅうにゅう ごはん <ul style="list-style-type: none"> ●こめ やきししゃも <ul style="list-style-type: none"> ●ししゃも ひじきのいために <ul style="list-style-type: none"> ●ひじき ●とりこ ●サラダあぶら ▲にんじん ●だいず <ul style="list-style-type: none"> ●あぶらあげ けずりぶし さとう みりん しょうゆ みそじる <ul style="list-style-type: none"> ▲にんじん ▲たまねぎ ▲キャベツ ▲ぶなしめじ <ul style="list-style-type: none"> ▲あおねぎ にほし ●あかみそ 	5 ●ぎゅうにゅう ごはん <ul style="list-style-type: none"> ●こめ ブルコギ <ul style="list-style-type: none"> ●ぎゅうにく ▲にんにく ●サラダあぶら ▲たまねぎ ▲キャベツ ▲ふともやし <ul style="list-style-type: none"> ▲あおねぎ ▲りんごピューレ しょうゆ さとう コチュジャン ちゅうかスープ <ul style="list-style-type: none"> ●やきぶた ▲にんじん ▲たまねぎ ▲ぶなしめじ ▲チンゲンサイ ▲にら <ul style="list-style-type: none"> とりがら あおねぎ つちしょうが うすくちしょうゆ しお こしょう 	6 ●ぎゅうにゅう うずまきパン ポテトのトマトソースに <ul style="list-style-type: none"> ●じゃがいも ●ぶたにく ▲にんにく ●サラダあぶら ▲たまねぎ ▲にんじん ▲ピーマン ▲マッシュルーム <ul style="list-style-type: none"> ▲トマト チキンブイヨン ケチャップ ウスターソース さとう しお こしょう フルーツミックス <ul style="list-style-type: none"> ▲ナタデココ ▲みかん(かんづめ) ▲ぶどう(かんづめ) 	7 ●ぎゅうにゅう げんりょうコッペパン かわりチーズ しょうゆラーメン <ul style="list-style-type: none"> ●ちゅうかめん ●とりこ ▲にんじん ▲ふともやし ▲チンゲンサイ ●わかめ ▲あおねぎ <ul style="list-style-type: none"> とりがら にほし あおねぎ つちしょうが しょうゆ うすくちしょうゆ しお こしょう キムチいため <ul style="list-style-type: none"> ●ぶたにく ●サラダあぶら ▲キャベツ ▲たまねぎ ▲にら <ul style="list-style-type: none"> キムチのもと しょうゆ さとう かたくりこ 	8 ●ぎゅうにゅう ごはん <ul style="list-style-type: none"> ●こめ かんとくに <ul style="list-style-type: none"> ●とりこ ▲にんじん ●こんやく ●あつあげ ●やきちくわ <ul style="list-style-type: none"> ●じゃがいも けずりぶし さとう しょうゆ やさいのじゃこいため <ul style="list-style-type: none"> ●ほしちりめん ●サラダあぶら ▲キャベツ ▲こまつな <ul style="list-style-type: none"> しょうゆ みりん
11 ●ぎゅうにゅう ごはん <ul style="list-style-type: none"> ●こめ にこみチキンハンバーグ <ul style="list-style-type: none"> ●チキンハンバーグ ●ウスターソース ●ケチャップ ●しろみそ ●さとう レタススープ <ul style="list-style-type: none"> ●ベーコン ▲にんじん ▲たまねぎ ▲えのきたけ ▲レタス <ul style="list-style-type: none"> とりがら セロリ ローリエ うすくちしょうゆ しお こしょう 	12 ●ぎゅうにゅう なめし <ul style="list-style-type: none"> ●こめ <ul style="list-style-type: none"> ▲かんそうあおなし しお たこのからあげ <ul style="list-style-type: none"> ●たこ(こなつき) ●あぶら ぶたじる <ul style="list-style-type: none"> ●ぶたにく ▲たまねぎ ▲にんじん ▲ふともやし ▲こぼろ <ul style="list-style-type: none"> ▲えのきたけ ▲あおねぎ けずりぶし ●あかみそ 	13 ●ぎゅうにゅう オーリーブパン とうふのカレーに <ul style="list-style-type: none"> ●とうふ(てつきょうか) ●ぎゅうにく ▲にんにく ●サラダあぶら ▲たまねぎ ▲にんじん ▲あおねぎ <ul style="list-style-type: none"> チキンブイヨン こめこカレールウ しょうゆ ウスターソース しお こしょう キャベツときゅうりのサラダ <ul style="list-style-type: none"> ▲キャベツ ▲きゅうり <ul style="list-style-type: none"> しお ドレッシング(フルツ) 	14 ●ぎゅうにゅう コッペパン りんごジャム とりこくとたまごのさっぱり <ul style="list-style-type: none"> ●とりこ ●うずらたまご ▲つちしょうが <ul style="list-style-type: none"> ▲にんじん ▲たまねぎ さとう しょうゆ す ちゅうかふうコーンスープ <ul style="list-style-type: none"> ▲クリームコーン ●やきぶた ▲たまねぎ ▲にんじん ▲ぶなしめじ ▲チンゲンサイ <ul style="list-style-type: none"> とりがら あおねぎ つちしょうが うすくちしょうゆ しお こしょう 	15 ●ぎゅうにゅう かやくごはん <ul style="list-style-type: none"> ●こめ ▲にんじん ▲だけのこ ▲ほししいたけ <ul style="list-style-type: none"> ●とりこ りょうりしゆ しょうゆ しお ぶたにくとまるてんのもの <ul style="list-style-type: none"> ●ぶたにく ●まるてん ▲たまねぎ ▲さんどまめ <ul style="list-style-type: none"> けずりぶし さとう みりん うすくちしょうゆ みそじる <ul style="list-style-type: none"> ▲にんじん ▲たまねぎ ●じゃがいも ▲キャベツ ▲ふともやし <ul style="list-style-type: none"> ▲あおねぎ けずりぶし だしこんぶ ●あかみそ
18 ●ぎゅうにゅう ごはん <ul style="list-style-type: none"> ●こめ うめぼし ホキのみそふうみやき <ul style="list-style-type: none"> ●ホキ ▲たまねぎ ▲にんじん ▲キャベツ <ul style="list-style-type: none"> しお こしょう ●あかみそ ノンエッグマヨネーズ ふのすましじる <ul style="list-style-type: none"> ●まりふ ▲たけのこ ▲たまねぎ ▲えのきたけ ▲みつば <ul style="list-style-type: none"> けずりぶし だしこんぶ うすくちしょうゆ みりん しお 	19 ●ぎゅうにゅう ビビンバ <ul style="list-style-type: none"> ●こめ ●ぎゅうにく ▲にんにく ●サラダあぶら ▲ぜんまい ▲ふともやし <ul style="list-style-type: none"> ▲にんじん ▲チンゲンサイ しょうゆ さとう コチュジャン ●きざみのり わかめスープ <ul style="list-style-type: none"> ●わかめ ●やきちくわ ▲にんじん ▲たまねぎ ▲ぶなしめじ ▲にら <ul style="list-style-type: none"> とりがら あおねぎ つちしょうが うすくちしょうゆ しお こしょう 	20 ●ぎゅうにゅう コッペパン ビーフシチュー <ul style="list-style-type: none"> ●ぎゅうにく ▲にんにく ●サラダあぶら ▲たまねぎ ▲にんじん ▲トマト(みず) ●じゃがいも <ul style="list-style-type: none"> チキンブイヨン こめこブラウンルウ ウスターソース ケチャップ しょうゆ のうこうソース こしょう さんしよくソテー <ul style="list-style-type: none"> ●ハム ▲にんじん ▲キャベツ <ul style="list-style-type: none"> サラダあぶら しお こしょう 	21 ●ぎゅうにゅう こくとうパン タイビーエン <ul style="list-style-type: none"> ●はるさめ ●やきぶた ▲にんじん ▲きくらげ ▲たまねぎ ▲はくさい ●むきえび ●うずらたまご ▲あおねぎ <ul style="list-style-type: none"> とりがら あおねぎ つちしょうが りょうりしゆ うすくちしょうゆ しょうゆ しお こしょう スパイシーまめ <ul style="list-style-type: none"> ●だいず しお こしょう カレーこ <ul style="list-style-type: none"> チリパウダー かたくりこ あぶら 	22 ●ぎゅうにゅう ごはん <ul style="list-style-type: none"> ●こめ あじつけり さけのしおこうじやき <ul style="list-style-type: none"> ●さけのしおこうじつけ とうがンのみそじる <ul style="list-style-type: none"> ▲とうがん(またはかもり) ▲にんじん ▲たまねぎ ▲えのきたけ <ul style="list-style-type: none"> ▲あおねぎ けずりぶし だしこんぶ ●あかみそ ●しろみそ
25 ●ぎゅうにゅう ごはん <ul style="list-style-type: none"> ●こめ にくじゃが <ul style="list-style-type: none"> ●ぎゅうにく ●じゃがいも ●サラダあぶら ▲たまねぎ ▲にんじん ▲こんにやく <ul style="list-style-type: none"> ▲さんどまめ けずりぶし さとう みりん しょうゆ ひらてんとキャベツのびたし <ul style="list-style-type: none"> ●ひらてん ▲キャベツ <ul style="list-style-type: none"> ●こんぶパウダー しょうゆ みりん 	26 ●ぎゅうにゅう ごはん <ul style="list-style-type: none"> ●こめ ぶたにくとなすのオイスターソースいため <ul style="list-style-type: none"> ●ぶたにく ▲なす ●ごまあぶら しお ▲にら <ul style="list-style-type: none"> ▲ピーマン オイスターソース さとう しょうゆ ワンタンスープ <ul style="list-style-type: none"> ●ワンタンのかわ ●とりこ ▲にんじん ▲たまねぎ ▲ふともやし ▲ぶなしめじ ▲にら <ul style="list-style-type: none"> とりがら あおねぎ つちしょうが うすくちしょうゆ しお こしょう 	27 ●ぎゅうにゅう コッペパン カレイフライ <ul style="list-style-type: none"> ●カレイフライ ●あぶら <ul style="list-style-type: none"> のうこうソース かぼちゃのコンソメスープ <ul style="list-style-type: none"> ▲かぼちゃ ●ベーコン ▲にんじん ▲たまねぎ <ul style="list-style-type: none"> とりがら セロリ ローリエ うすくちしょうゆ しお こしょう 	28 ●ぎゅうにゅう デニッシュパン とりこくだんこのスープ <ul style="list-style-type: none"> ●とりこくだんこ ▲にんじん ▲たまねぎ ▲ぶなしめじ ▲パセリ <ul style="list-style-type: none"> とりがら セロリ ローリエ うすくちしょうゆ しお こしょう マゼドアンサラダ <ul style="list-style-type: none"> ●じゃがいも ●フックルトリーセージ ▲にんじん ▲きゅうり <ul style="list-style-type: none"> しお ノンエッグマヨネーズ ミニトマト	29 ●ぎゅうにゅう シュリンプカレーライス <ul style="list-style-type: none"> ●こめ ●むきえび ●ベーコン ▲にんにく ▲たまねぎ ▲にんじん ▲じゃがいも <ul style="list-style-type: none"> チキンブイヨン こめこカレールウ ▲りんごピューレ ケチャップ ウスターソース のうこうソース しょうゆ しお こしょう えだまめ <ul style="list-style-type: none"> ▲えだまめ <ul style="list-style-type: none"> しお

●..き(ちからやねつになる) ●..あか(からだのにくや、ち、ほねになる) ▲..みどり(からだのちょうしをととのえる)