令和5年度

6月　きゅうしょくこんだてよていひょう

いよいよ梅雨入りも近くなってきました。ジメジメと蒸し熱い日が続いたり、ときには肌寒い日もあったりと体調を崩しやすい時期です。食事の前の手洗い、清潔なハンカチの準備など身の回りの衛生に気をつけましょう。そして、今月は歯の衛生週間があります。よくかんで食べると、虫歯の予防にもなります。ひと口３０回を目標に、しっかりよくかんで丈夫な歯を作りましょう。

6月のめあて

よくかんでたべよう

山潟小学校

日(曜)	こんだて	あかのしょくひん からだをつくる		きいろのしょくひん エネルギーのもと		みどりのしょくひん からだのちょうしをととのえる		ちょうみりょう など	栄養価
6年生：修学旅行のため給食なし									
1(木)	ごはん			こめ					エネルギー 579 kcal
	わらびのみそしる	とうふ　あぶらあげ　みそ		じゃがいも			わらび　えのきたけ	にぼし	たんぱく質 21.1 g
	メンチカツ	とりにく　ぶたにく　だいずこ		さとう　パンこ　でんぷん	あげあぶら	にんじん	ごぼう　たまねぎ	しょうゆ　こしょう	脂質 19.2 g
	しらたきのツルツルいため	ショルダーベーコン		さとう	あぶら　ごまあぶら	にんじん　こまつな	もやし　ホールコーン　しらたき	さけ　オイスターソース　しお　しょうゆ	食塩相当量 2.4 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
6月4日～10日は、歯と口の衛生週間です。～給食では、太字の献立をとくによくかんで食べましょう。～									
2(金)	**かみかみきんぴらどん**	ぶたにく		さとう　でんぷん	あぶら　ごまあぶら	にんじん　ピーマン	ごぼう　たけのこ　しいたけ　こんにゃく	しょうゆ　とうがらし　けずりぶし	エネルギー 558 kcal
	（ごはん）			こめ					たんぱく質 21.3 g
	にらたまスープ	とうふ　たまご		でんぷん		にら	えのきたけ　ねぎ	がらスープ　しお　しょうゆ	脂質 16.2 g
	サクッとこんぶ		こんぶ	さとう				しょうゆ　こんぶエキス　かつおエキス　す	食塩相当量 2.1 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
5(月)	ごはん			こめ					エネルギー 607 kcal
	かきたまみそしる	とうふ　たまご　みそ				こまつな	たまねぎ	にぼし	たんぱく質 25.7 g
	チーズいりささみフライ（ソース）	とりにく	チーズ	パンこ　こむぎこ　こめこ　でんぷん	あぶら　あげあぶら			しお　こしょう　ソース	脂質 22.2 g
	シャキシャキサラダ			じゃがいも	アーモンド　あぶら	にんじん	きゅうり	す　しお　こしょう	食塩相当量 2.0 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
6(火)	ごはん			こめ					エネルギー 601 kcal
	もやしのみそしる	あつあげ　みそ		じゃがいも		こまつな	もやし	にぼし	たんぱく質 27.4 g
	とりにくのカレーあげ	とりにく		でんぷん	あげあぶら			しょうゆ　さけ　カレーこ	脂質 17.9 g
	ごもくまめ	だいず　さつまあげ	こんぶ	さとう		にんじん	ごぼう　しいたけ　こんにゃく	しょうゆ　みりん	食塩相当量 2.2 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
7(水)	マーボーライス	とうふ　ぶたひきにく　だいず　みそ　はっちょうみそ		さとう　でんぷん	あぶら　ごまあぶら	にら	ねぎ　にんにく　しょうが　しいたけ　きくらげ	しょうゆ　トウバンジャン　がらスープ　さけ　オイスターソース	エネルギー 600 kcal
	（むぎごはん）			こめ　むぎ					たんぱく質 25.1 g
	ちゅうかサラダ			はるさめ　さとう	ごま　ごまあぶら	にんじん	もやし　きゅうり　ホールコーン	しょうゆ　す　しお	脂質 19.5 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
8(木)	ごはん			こめ					エネルギー 575 kcal
	さけそぼろ	さけ			ごま			しお	たんぱく質 24.0 g
	にくじゃが	ぶたにく		じゃがいも　さとう	あぶら	にんじん　さやいんげん	たまねぎ　しらたき	みりん　しょうゆ　しお	脂質 16.0 g
	もやしのカレーあえ			さとう	あぶら	にんじん	もやし　きゅうり	カレーこ　しょうゆ　しお	食塩相当量 2.4 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
9(金)	**かみかみわかめごはん**		わかめ	こめ　みずあめ				こんぶエキス	エネルギー 581 kcal
	チンゲンサイととうふのスープ	とうふ			ごまあぶら	チンゲンサイ　にんじん	えのきたけ　たまねぎ	がらスープ　しょうゆ　しお　こしょう	たんぱく質 20.9 g
	はるまき	ぶたにく		でんぷん　こむぎこ　こめこ　さとう	あぶら　あげあぶら　ごまあぶら	にんじん	キャベツ　たまねぎ　しいたけ　しょうが	チキンエキス　オイスターソース　しお　しょうゆ	脂質 18.7 g
	ビーフンソテー	ぶたにく		ビーフン	あぶら	ピーマン　にんじん	たけのこ　きくらげ　キャベツ　もやし	しお　こしょう　しょうゆ	食塩相当量 2.1 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
12(月)	振替休業日								
13(火)	ごはん			こめ					エネルギー 632 kcal
	さわにわん	ぶたにく		はるさめ		にんじん　さやえんどう	えのきたけ　ごぼう　たけのこ	けずりぶし　しょうゆ　さけ　しお	たんぱく質 25.5 g
	さばのカレーてりやき	さば		さとう				しょうゆ　みりん　さけ　カレーこ	脂質 24.5 g
	きりぼしだいこんのいためナムル	あぶらあげ		さとう	あぶら　ごまあぶら　ごま	にんじん　こまつな	きりぼしだいこん	しょうゆ　さけ	食塩相当量 1.6 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
14(水)	ポークカレーライス	ぶたにく		じゃがいも　こめこ　コーンスターチ	あぶら	にんじん	たまねぎ　マッシュルーム　にんにく	カレールウ　チャツネ　ケチャップ　あかワイン	エネルギー 619 kcal
	（むぎごはん）			こめ　むぎ					たんぱく質 19.3 g
	コーンサラダ				あぶら		キャベツ　きゅうり　ホールコーン	す　しお　こしょう	脂質 18.3 g
	れいとうみかん						みかん		食塩相当量 2.3 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						

日(曜)	こんだて	あかのしょくひん からだをつくる		きいろのしょくひん エネルギーのもと		みどりのしょくひん からだのちょうしをととのえる		ちょうみりょう など	栄養価
15(木)	ごはん			こめ					エネルギー 577 kcal
	キャベツのみそしる	あぶらあげ みそ				こまつな	キャベツ えのきたけ	にぼし	たんぱく質 20.7 g
	こいわしのかりかりあげ	いわし みそ		こむぎこ でんぷん さとう	あげあぶら		しょうが	しょうゆ みりん しお	脂質 20.3 g
	ひじきのいためけに	さつまあげ うちまめ	ひじき	さとう	あぶら	にんじん さやいんげん	ごぼう しらたき	しょうゆ みりん	食塩相当量 2.0 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
16(金)	ごはん			こめ					エネルギー 575 kcal
	ちゅうかふうコーンたまごスープ	たまご とうふ		でんぷん	ごまあぶら	にんじん チンゲンサイ	ホールコーン クリームコーン たまねぎ	がらスープ しお しょうゆ こしょう	たんぱく質 21.9 g
	えびシューマイ	えび たらすりみ		パンこ こむぎこ でんぷん さとう みずあめ	あぶら		たまねぎ	ほたてエキス えびエキス しお	脂質 16.4 g
	チャプチェ	ぶたひきにく		はるさめ さとう	ごまあぶら	にんじん	にんにく しょうが たけのこ きゅうり きくらげ	さけ がらスープ しょうゆ オイスターソース しお とうがらし	食塩相当量 2.2 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
19(月)	ゆでちゅうかめん			ちゅうかめん					エネルギー 591 kcal
	みそスープ	ぶたにく みそ はっちょうみそ			あぶら ごまあぶら	にんじん にら	しょうが にんにく メンマ ねぎ もやし	がらスープ にぼし さけ ﾄｳﾊﾞﾝｼﾞｬﾝ しょうゆ	たんぱく質 24.2 g
	あげぎょうざ	とりにく だいずこ		こむぎこ さとう でんぷん	あげあぶら ごまあぶら ラード		キャベツ たまねぎ にんにく しょうが	しょうゆ しお こしょう ポークエキス かたくちいわしエキス	脂質 20.6 g
	しおもみ						キャベツ きゅうり	しお	食塩相当量 2.9 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
20(火)	ごはん			こめ					エネルギー 570 kcal
	だいこんのみそしる	あぶらあげ みそ				こまつな	だいこん えのきたけ	にぼし	たんぱく質 25.6 g
	しろみざかなのたつたあげ	たら		でんぷん	あげあぶら			しょうゆ みりん	脂質 18.6 g
	くきわかめのきんぴら	ぶたにく	くきわかめ	じゃがいも さとう	あぶら ごまあぶら ごま	にんじん	ごぼう こんにゃく	さけ しょうゆ とうがらし	食塩相当量 2.7 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
21(水)	パプリカライス			こめ	あぶら			パプリカ	エネルギー 569 kcal
	とりにくのクリームソース	とりにく ショルダーベーコン	こなチーズ ぎゅうにゅう	こむぎこ	バター あぶら	にんじん パセリ	マッシュルーム たまねぎ	がらスープ しお こしょう しろワイン	たんぱく質 18.8 g
	ツナサラダ	ツナ			アーモンド あぶら		キャベツ きゅうり ホールコーン	す しお こしょう	脂質 15.1 g
	りんごジュース						りんご		食塩相当量 1.6 g
22(木)	ごはん			こめ					エネルギー 578 kcal
	たまねぎのスープ	ショルダーベーコン			あぶら	にんじん ほうれんそう	たまねぎ ぶなしめじ	がらスープ しょうゆ しお こしょう	たんぱく質 21.8 g
	ハンバーグのトマトソース	ぶたにく ぎゅうにく		さとう パンこ でんぷん	あぶら	トマト	たまねぎ	しょうゆ ソース あかワイン ケチャップ しお こしょう ナツメグ	脂質 14.4 g
	こふきいも			じゃがいも		パセリ		しお こしょう	食塩相当量 2.2 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
23(金)	ごはん			こめ					エネルギー 567 kcal
	かつおふりかけ	かつおぶし	のり	さとう でんぷん				しお まっちゃ しいたけエキス	たんぱく質 24.9 g
	もずくとたまごのスープ	たまご とうふ	もずく	でんぷん			ねぎ えのきたけ	がらスープ しお しょうゆ	脂質 18.0 g
	とりにくとだいずのチリソース	とりにく だいず		さとう でんぷん	あげあぶら あぶら ごまあぶら	ピーマン	たまねぎ にんにく しょうが	ケチャップ しょうゆ トウバンジャン さけ	食塩相当量 2.3 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
26(月)	アーモンドあげパン			こめこパン さとう	アーモンド あげあぶら				エネルギー 573 kcal
	わんたんスープ	ぶたにく なると		わんたん		こまつな にんじん	もやし ねぎ しいたけ メンマ	がらスープ しょうゆ しお こしょう	たんぱく質 21.9 g
	グリーンサラダ				あぶら	アスパラガス	キャベツ きゅうり ホールコーン	す しお こしょう	脂質 25.8 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						食塩相当量 2.6 g
27(火)	ごはん			こめ					エネルギー 575 kcal
	ごもくじる	とうふ あぶらあげ		しらたき		にんじん こまつな	えのきたけ ねぎ	けすりぶし カレーこ さけ しお しょうゆ	たんぱく質 26.1 g
	いかのたつたあげ	いか		でんぷん	あげあぶら		しょうが	しょうゆ みりん	脂質 18.1 g
	ふうみづけ				ごま		キャベツ きゅうり しょうが	しお しょうゆ	食塩相当量 2.2 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
28(水)	ようふうさんしょくごはん	カットウインナー		こめ	バター	にんじん パセリ	たまねぎ ホールコーン	しお こしょう	エネルギー 560 kcal
	やさいスープ	ショルダーベーコン		じゃがいも		にんじん パセリ	たまねぎ ぶなしめじ セロリー	がらスープ しお こしょう しょうゆ	たんぱく質 22.0 g
	チーズオムレツ	たまご	チーズ	でんぷん さとう	あぶら			す チキンスープ	脂質 18.6 g
	ミルクデザート		ぎゅうにゅう	みずあめ さとう					食塩相当量 2.1 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
29(木)	ごはん			こめ					エネルギー 568 kcal
	とんじる	とうふ ぶたにく みそ		じゃがいも		にんじん	ごぼう だいこん たまねぎ こんにゃく	にぼし	たんぱく質 28.3 g
	ますのしおやき	ます						しお	脂質 18.5 g
	アーモンドあえ			さとう	アーモンドこ アーモンド	こまつな にんじん	キャベツ	しょうゆ	食塩相当量 2.3 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
30(金)	ゆかりごはん			こめ		しそ		しお す	エネルギー 591 kcal
	わかめスープ	とうふ	わかめ		ごまあぶら	こまつな	ねぎ もやし えのきたけ	がらスープ しょうゆ しお こしょう	たんぱく質 22.7 g
	ぶたにくとだいずのあげに	ぶたにく だいず		でんぷん じゃがいも さとう	あげあぶら あぶら	にんじん さやいんげん	しいたけ こんにゃく	しょうゆ カレーこ	脂質 18.4 g
	アップルシャーベット			さとう			りんご		食塩相当量 2.3 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						