

# 6月きゅうしょくこんだてひょう

今月は「**歯と口の健康週間**」があります。かみかみメニューを多く取り入れました。

太字になっている献立を、とくによく噛んで食べてみましょう。



わたしが**目印!**

山潟小学校

## 6月の給食目標

よくかんでたべよう

日(曜)	こんだて	エネルギーのもと		体をつくる		体の調子をととのえる		栄養価
		たんすいかぶつ	ししつ	たんぱくしつ	むきしつ	ビタミン		
1日(月)	ゆでちゅうかめん	こむぎこ						エネルギー 607 kcal
	しおラーメンスープ	でんぷん	あぶら こまあぶら	ぶたにく なた (ぎょにく)		にんじん	はくさい もやし ねぎ メンマ きくらげ	たんぱく質 25.7 g
	ぎょうざ	こむぎこ さとう でんぷん もらこめこ	あぶら こまあぶら	とりにく ぶたにく だいすこ		にら	キャベツ たまねぎ	脂質 19.8 g
	ごまいりはるさめとわかめのサラダ	はるさめ さとう	ごま こまあぶら		わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり	食塩相当量 3.4 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
2日(火)	ごはん	こめ						エネルギー 619 kcal
	じゃがいものみそしる	じゃがいも		なまあげ みそ		こまつな	えのきだけ	たんぱく質 22.9 g
	<b>こいわしのてんぷら</b>	でんぷん こむぎこ	あげあぶら あぶら	カタクチワシ				脂質 24.4 g
	ひじきのいために	さとう	あぶら	ぶたにく うちまめ	ひじき	にんじん さやいんげん	ごぼう しらたき	食塩相当量 1.6 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
3日(水)	<b>6月3日~4日 6年生修学旅行</b>	こめ さとう でんぷん	あぶら こまあぶら	とうふ だいすミート ぶたにく みそ はちょうみそ		にら	ねぎ にんにく しょうが ししいだけ きくらげ	エネルギー 607 kcal
	マーボーどん							
	ちゅうかサラダ	はるさめ さとう	こまあぶら			にんじん	もやし きゅうり	たんぱく質 26.1 g
	ミルクデザート	みずあめ さとう			ぎゅうにゅう れんにゅう			脂質 20.2 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			食塩相当量 2.0 g
4日(木)	ごはん	こめ						エネルギー 616 kcal
	もずくとたまごのスープ	でんぷん		たまご とうふ	もずく		ねぎ えのきだけ	たんぱく質 24.5 g
	<b>さかなとだいごのチリソース</b>	でんぷん さとう	あげあぶら あぶら こまあぶら	だいす たら		あおピーマン	たまねぎ にんにく しょうが	脂質 21.2 g
	きゅうりのあまから						きゅうり	食塩相当量 2.1 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
5日(金)	ごはん	こめ						エネルギー 630 kcal
	さわにわん	はるさめ		ぶたにく		にんじん さやえんどう	えのきだけ ごぼう たけのこ	たんぱく質 26.1 g
	さばのてりやき	さとう		さば				脂質 24.3 g
	<b>きりぼしだいごんのナムル</b>	さとう	こまあぶら			にんじん	きりぼしだいごん きゅうり	食塩相当量 1.6 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
8日(月)	ごはん	こめ						エネルギー 619 kcal
	だいごんとあぶらあげのみそしる	じゃがいも		あぶらあげ みそ		こまつな	だいごん	たんぱく質 28.0 g
	しろみざかなのたつたあげ	でんぷん	あげあぶら	たら				脂質 23.5 g
	<b>ごまいくさわかめのきんぴら</b>	さとう	あぶら こまあぶら こま	ぶたにく	くきわかめ	にんじん	ごぼう つきごんにゃく	食塩相当量 2.2 g
	チーズ				ナチュラルチーズ			
ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
9日(火)	ごはん	こめ						エネルギー 604 kcal
	ちゅうからうコーンスープ	でんぷん	こまあぶら	とりにく とうふ		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	たんぱく質 23.8 g
	ポークシューマイ	でんぷん さとう こむぎこ	こまあぶら	ぶたにく			たまねぎ しょうが	脂質 18.0 g
	チャプチェ	はるさめ さとう	こまあぶら	ぎゅうにく		にんじん	にんにく しょうが たけのこ きくらげ	食塩相当量 2.1 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
10日(水)	ごはん	こめ						エネルギー 628 kcal
	キーマカレー	じゃがいも カレールウ	あぶら	ぶたにく だいす		にんじん トマト	たまねぎ にんにく	たんぱく質 22.1 g
	アスパラとコーンのサラダ		あぶら			アスパラガス	キャベツ きゅうり ホールコーン	脂質 22.0 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			食塩相当量 2.6 g
	ごはん	こめ						エネルギー 655 kcal
ふりかけ	さとう でんぷん		かつおぶし	のり			たんぱく質 24.6 g	
トマトとたまごのスープ	でんぷん		とうふ たまご		トマト にんじん	きくらげ レタス ねぎ	脂質 24.4 g	
レバーいりメンチカツ	パンこ さとう でんぷん	あげあぶら	ぶたにく レバー			たまねぎ しょうが にんにく	食塩相当量 2.2 g	
あまなつサラダ		あぶら				キャベツ きゅうり あまなつ		
ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
12日(金)	ごはん	こめ						エネルギー 626 kcal
	とんじる	じゃがいも		なまあげ ぶたにく みそ		にんじん	ごぼう だいごん ねぎ つきごんにゃく	たんぱく質 27.4 g
	<b>いかのたつたあげ</b>	でんぷん	あげあぶら	イカ			しょうが	脂質 21.3 g
	ごまいりもやしサラダ		あぶら こま			あかピーマン	ホールコーン もやし きゅうり	食塩相当量 2.1 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			

ふりかえきゆうぎょうび  
振替休業日

15 日(月)								
16 日(火)	ココアあげパン	こむぎこ さとう	あげあぶら ショートニング ココア		だっしふんにゅう			エネルギー 529 kcal
	やさいスープ	じゃがいも		とりにく ショール ダーペーコン		にんじん	たまねぎ セロリー	たんぱく質 23.7 g
	チーズオムレツ	さとう でんぷん	あぶら	たまご	ナチュラルチーズ			脂質 22.9 g
	しおもみ						キャベツ きゅうり	食塩相当量 2.5 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
17 日(水)	ごはん	こめ						エネルギー 565 kcal
	ぶたキムチどん	さとう	ごまあぶら	ぶたにく みそ	こんぶ	にら にんじん	にんにく しょうが たまねぎ もやし は くさい だいこん ね ぎ	たんぱく質 25.0 g
	わかめスープ		ごまあぶら	とうふ	わかめ	こまつな	ねぎ もやし えのき だけ	脂質 17.5 g
れいとうみかん						みかん	食塩相当量 2.4 g	
ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
18 日(木)	ごはん	こめ						エネルギー 617 kcal
	にくじゃが	じゃがいも さとう	あぶら	ぶたにく		にんじん さやいん げん	たまねぎ しらたき	たんぱく質 29.5 g
	アーモンドII ちりめんじゃこのつくだに	ちゅうざら	アーモンド		かたくちいわし			脂質 17.3 g
	そくせきつけ	みずあめ			わかめ		キャベツ きゅうり	食塩相当量 2.1 g
ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
19 日(金)	ごはん	こめ						エネルギー 652 kcal
	わらびのみそしる	じゃがいも		とうふ あぶらあげ みそ			わらび えのきだけ	たんぱく質 28.3 g
	あじのなんばんづけ	さとう でんぷん	あげあぶら ごま あぶら	あじ			しょうが ねぎ	脂質 23.6 g
	ごまびたし		ごま すりごま			こまつな にんじん	もやし	食塩相当量 2.1 g
ごんぷいだいず	さとう		だいず	こんぶ				
ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
22 日(月)	ごはん	こめ						エネルギー 662 kcal
	ミネストローネ	じゃがいも	あぶら	しろういんげんまめ ショルダーペーコン		にんじん トマト	たまねぎ セロリー キャベツ にんにく	たんぱく質 25.5 g
	にこみハンバーグ	さとう でんぷん	あぶら	とりにく ぶたにく			しょうが たまねぎ にんにく	脂質 24.7 g
	アスパラとコーンのソテー		あぶら			アスパラガス	ホールコーン キャベ ツ	食塩相当量 2.3 g
ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
23 日(火)	ごはん	こめ						エネルギー 610 kcal
	わかめとあさりのスープ			あさり とうふ	わかめ	こまつな	ねぎ もやし えのき だけ	たんぱく質 24.6 g
	ぶたにくとだいずの あげに	でんぷん じゃがいも さとう	あげあぶら あぶ ら	ぶたにく だいず		にんじん さやいん げん	しいたけ こんにゃく	脂質 19.4 g
	アップルシャーベットの ぎゅうにゅう						りんごシロップづけ	食塩相当量 1.9 g
ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
24 日(水)	ごはん	こめ	あぶら					エネルギー 565 kcal
	とりにくの刈-ムツ-ス	ホワイトルウ	あぶら	とりにく ショール ダーペーコン しろ いんげんまめ	こなチーズ ぎゅ うにゅう	にんじん	たまねぎ マッシュ ルーム	たんぱく質 19.4 g
	キャベツとコーンのサラダ		あぶら				キャベツ きゅうり ホールコーン	脂質 12.7 g
	オレンジジュース						みかん	食塩相当量 1.8 g
ぎゅうにゅう								
25 日(木)	ごはん	こめ						エネルギー 676 kcal
	もやしのみそしる	じゃがいも		なまあげ みそ		こまつな	もやし	たんぱく質 32.5 g
	ササミフライ	パンこ こむぎこ めこ でんぷん	あげあぶら あぶ ら	とりにく				脂質 26.8 g
	ごもくまめ	さとう		だいず さつまあげ (ぎょにく)	こんぶ	にんじん	ごぼう しいたけ こ んにゃく	食塩相当量 1.7 g
ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
26 日(金)	ごはん	こめ						エネルギー 559 kcal
	ごんさいじる	じゃがいも		あぶらあげ みそ		にんじん	だいこん ごぼう ね ぎ つきこんにゃく	たんぱく質 26.0 g
	ますのしおやき			ます				脂質 17.3 g
	アーモンドあえ	さとう	アーモンド			こまつな にんじん	キャベツ	食塩相当量 2.3 g
ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
29 日(月)	ごはん	こめ	みずあめ					エネルギー 584 kcal
	わかめごはん				わかめ			
	チンゲンサイとほたての スープ			ほたて とうふ		チンゲンサイ にん じん	ぶなしめじ たまねぎ	たんぱく質 22.5 g
	はるまき	でんぷん さとう こ むぎこ こめこ	あげあぶら ごま あぶら あぶら	ぶたにく		にんじん	きゃべつ たまねぎ しいたけ しょうが	脂質 17.3 g
ビーフンソテー	ビーフン	あぶら	ぶたにく		あおピーマン にん じん	たけのこ きくらげ キャベツ もやし	食塩相当量 2.5 g	
ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
30 日(火)	ごはん	こめ						エネルギー 621 kcal
	とうふとこまつなのみそしる			とうふ みそ		こまつな	えのきだけ たまねぎ	たんぱく質 25.9 g
	とりにくのカレー-あげ	でんぷん	あぶら	とりにく				脂質 23.2 g
	アーモンドII 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	食塩相当量 1.8 g
ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
一日あたりの平均	エネルギー たんぱく質	612 kcal 25.4 g	脂質 食塩相当量	21.0 g 2.2 g	カルシウム 鉄	347 mg 3.1 mg		