

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。ジメジメと蒸し暑い日が続いたり、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



東曽野木小学校

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	えいようか 栄養価
1 (木)	ごはん			こめ					エネルギー 579 kca
	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	たんばく質 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 んぶん	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 したらき	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						
2 (金)	ごはん			こめ					エネルギー 581 kca
	のりふりかけ		のり	さとう	ごま			しお しょうゆ	たんばく質 23.6 g
	じゃがいものオイス ターソースに	あつあげ ぶたにく		じゃがいも さとう でんぶん	あぶら	にんじん チンゲンサ イ	たまねぎ にんにく しょうが たけのこ	がらスープ みりん しお オイスターソース トウバン ジャン しょうゆ	脂質 18.0 g
	チーズオムレツ	たまご	チーズ	でんぶん さとう	あぶら			す チキンスープ	食塩相当量 2.3 g
	きゅうりのあまから						きゅうり	しお	
5 (月)	ごはん			こめ					エネルギー 607 kca
	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	たんばく質 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 でんぶん	あぶら あげあぶ ら			しお こしょう ソース	脂質 22.2 g
	アーモンドいりシャ 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年生：修学旅行のため給食なし・1年生保護者試食会									
6 (火)	ごはん			こめ					エネルギー 601 kca
	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	たんばく質 27.4 g
	とりにくのカレーあげ	とりにく		でんぶん	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						
6年生：修学旅行のため給食なし									
7 (水)	マーボーライス	とうふ ぶたひきにく だいずミート みそ はちょうみそ		さとう でんぶん	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 kca
	(ごはん)			こめ					たんばく質 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						
	ごはん			こめ					エネルギー 575 kca
8 (木)	さけそぼろ	さけ			ごま			しお	たんばく質 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						
	ごはん			こめ					エネルギー 581 kca
6月9日(金)～15日(木)は、東曽野木小学校の歯と口の健康週間です。～給食では、太字の献立をとくによくかんで食べましょう。～									
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	たんばく質 20.9 g
	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	脂質 18.7 g
	はるまき	ぶたにく		でんぶん 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	食塩相当量 2.1 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	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
12 (月)	きんぴらどん	ぶたにく		さとう でんぶん	あぶら ごまあぶ ら ごま	にんじん ピーマン	ごぼう たけのこ メン マ 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 kca
	(ごはん)			こめ					たんばく質 21.3 g
	にらたまスープ	とうふ たまご		でんぶん		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						
13 (火)	ごはん			こめ					エネルギー 632 kca
	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	たんばく質 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ナムル			さとう	ごまあぶら ごま	にんじん	きりぼしだいこん きゅうり	す しょうゆ	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 ク チャップ あかワイン	エネルギー 619 kca
	(ごはん)			こめ					たんばく質 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
	かみかみデザート			コーンフレーク マ シュマロ	チョコ バター				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	えいようか 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	たんばく質 20.7 g
	こいわしのかりかりあげ	いわし みそ		こむぎこ でんぶん 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		でんぶん	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	たんばく質 21.9 g
	えびシューマイ	えび たらすりみ		パンこ こむぎこ でんぶん 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 はちちょうみそ			あぶら ごまあぶら	にんじん にら	しょうが にんにく ンマ ねぎ もやし	がらスープ にぼし さけ かつお しょうゆ	たんばく質 24.2 g
	あげぎょうざ	とりにく だいすこ		こむぎこ さとう でんぶん	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	たんばく質 25.6 g
	しろみざかなのたつたあげ	たら		でんぶん	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)	パブリカライス			こめ	あぶら			パブリカ	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	たんばく質 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	たんばく質 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 でんぶん	あぶら	トマト	たまねぎ	しょうゆ ソース あかワイン クチャップ 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
	かつおぶりかけ	かつおぶし	のり	さとう でんぶん				しお まっちゃん しいたけエキス	たんばく質 24.9 g
	もずくとたまごのスープ	たまご とうふ	もずく	でんぶん			ねぎ えのきたけ	がらスープ しお しょうゆ	脂質 18.0 g
	とりにくとだいすのチリソース	とりにく だいす		さとう でんぶん	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	アーモンドこ あげあぶら				エネルギー 573 kcal
	わんたんスープ	ぶたにく なんと		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	たんばく質 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				にんじん こまつな	えのきたけ ねぎ しらたき	けずりぶし カレーこ さけ しお しょうゆ	たんばく質 26.1 g
	いかのたつたあげ	いか		でんぶん	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	たんばく質 22.0 g
	トマトオムレツ	たまご とりにく		でんぶん	あぶら	トマト	たまねぎ	ケチャップ	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	たんばく質 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	たんばく質 22.7 g
	ぶたにくとだいすのあげに	ぶたにく だいす		でんぶん 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						