



6月こんだてひょう



6月は、「食育月間」です。歯の衛生週間中のカミカミ献立やふるさと和歌山の食材を使った献立を紹介しします。毎日、今日の献立は何か？どうしてこんな献立なのかな？何が使われているのかな？などすべて献立表に書いています。よくご覧ください。今年、いつもより早い梅雨入りです。食中毒も心配です。体調管理や衛生管理には十分に気をつけましょう。

日	曜日	こんだてめい 献立名	材 料 名			エネルギー		こんだてメッセージ
			あか 赤の食品	き 黄の食品	みどり 緑の食品	小 (kcal)	中高 (kcal)	
1	水	くろまいごはん 牛乳 ささみフライ こうはくなます すましじる	牛乳 とりこ ふ わかめ とうふ	ごはん くろまい パンこ あぶら	だいこん にんじん れんこん みつば	660	776	わかやま 和歌山大学の創立記念日です。本校は和歌山大学の附属 学校のため本校の創立記念日にもなりますので、お祝い 立てにしました。
3	金	チキンライス 牛乳 ジャーマンサラダ ところてん	とりこ 牛乳 ベーコン てんぐさ	ごはん あぶら じゃがいも くろさとう	にんじん たまねぎ エリンギ グリンピース きゅうり コーン キャベツ	623	733	こうとうが 高等部3年生が沖縄の修学旅行で黒砂糖作りを体験 してきたそうです。黒砂糖でくろみつをつかって「ところ てん」をたべてもらいます。
6	月	パン 牛乳 マカロニグラタン だいたい フライドポテト	牛乳 えび とりこ 牛乳 チーズ だいたい	パン マカロニ パター こむぎこ	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん	670	788	は 歯と口の健康を考えてカルシウムをたくさんとれる 立としっかりかんで食べる大豆を使った献立にしてい ます。
7	火	ごはん 牛乳 とりのからあげ おひたし かきたまじる	牛乳 とりこ とうふ	ごはん かたくりこ あぶら ごま たまご	しょうが ほうれんそう にんじん キャベツ みつば	646	760	ほんこう 本校の一番人気メニュー「とりのからあげ」です。この日は、 行事がいっぱいです。早くしっかり食べられる献立にしてい ます。
8	水	ごはん 牛乳 すぶた はるさめサラダ むしシューマイ	牛乳 ぶたにく ハム しゅうまい(冷)	ごはん かたくりこ あぶら はるさめ	にんじん たまねぎ たけのこ しい たけ にんじん れんこん きゅうり キャベツ	668	786	かん 5感を使って食べてみましょう。酢豚は、食べ物の色(視覚)、香り (嗅覚)、味わい(味覚)、かたさ(触覚)が体験できます。かんだ音 (聴覚)は、サラダのきゅうりとれんこんで体験してみましょう。
10	金	ごはん 牛乳 てづくりコロケ ソーセージのスープ おほかあえ	牛乳 ぶたにく ウイナー かつおぶし	ごはん じゃがいも パンこ あぶら じゃがいも	たまねぎ パセリ パセリ ねぎ セロリ キャベツ にんじん	658	774	ちようりいん 調理員さんの手作りコロケです。一つ一つ丁寧に作っ ています。残さないでたべて下さいね。
13	月	ホットドック 牛乳 かぼちゃのシチュー くだもの	フランクフルト 牛乳 ベーコン 牛乳	パン こむぎこ パター	キャベツ かぼちゃ たまねぎ エリンギ にんじん だいこん びわ	641	754	いつもはパンを一口大の大きさにちぎって食べるよう にしていますが、この日は、大きな口をあける練習で す。ガブツとかじって食べてください。
14	火	いなりずし 牛乳 おひたし ぶたじる	うすあげ 牛乳 しおごぶ ぶたにく とうふ みそ	ごはん ごま さといも	にんじん ちんげんさい キャベツ ごぼう だいこん にんじん こんにやく ねぎ	612	720	しょうちゅうがくぶ 小中学部は、学部行事で給食がありません。高等部には、 現場実習等で、あまり紹介する機会がない「いなりずし」を つくります。
15	水	むぎごはん 牛乳 かきあげ ナムル わかめスープ	牛乳 もずく するめいか わかめ とうふ とりこ	ごはん むぎ さつまいも こむぎこ あぶら ごま	たまねぎ にんじん もやし にんじん きゅうり みつば	628	739	カミカミ献立です。歯科検診があります。しっかりか んで食べているところを歯医者さんにみてもらいましょ う。
17	金	カツカレー 牛乳 ごぼうサラダ	ぶたにく 牛乳 ちりめんじゃこ	ごはん じゃがいも パンこ あぶら マヨネーズ	たまねぎ にんじん グリンピース ごぼう にんじん きゅうり キャベツ えのき ねぎ	654	769	カツカレーのカツもゴボウサラダもしっかり噛んでたべ てください。サラダにはごまかなはいてカミカミメ ニューのパワーアップです。
20	月	うめごはん 牛乳 たちうおのしおやき ほねくとやさいのにも なすのみそしる	牛乳 しらす たちうお ほねく	ごはん あぶら かたくりこ ごま くずこ とうふ みそ	うめ こまつな キャベツ しめじ なす ねぎ	599	705	6月20日から28日まで和歌山の食材を使った献立です。 わかやまさん 和歌山産の「たちうお」、有田市の「ほねくあげ」を野菜と一緒にた きます。しらすと梅ぼしをごはんにまぜた「うめごはん」です。
21	火	ごはん 牛乳 きびなごのからあげ ごまどうふ けんちんじる	牛乳 きびなご ぶたにく ちくわ	ごはん あぶら かたくりこ ごま くずこ さといも	たまねぎ にんじん グリンピース ごぼう にんじん きゅうり キャベツ えのき ねぎ こまつな だいこん にんじん ねぎ しいたけ	654	769	わかやまさん 和歌山産の「きびなご」、高野山の精進料理から「ごま どうふ」を紹介しします。
22	水	パン 牛乳 うめどりのフライ こふきいも やさしいスープ てづくりうめかんでん	牛乳 とりこ ベーコン かんでん	パン こむぎこ パンこ あぶら じゃがいも パター うめジュース	パセリ たまねぎ レタス セロリ にんじん エリンギ	671	789	がっこう 学校で育てた掘りたてじゃがいもと手作り梅ジュース のゼリー、うめどりなど和歌山産食材がいっぱいで す。
24	金	ごはん 牛乳 ぶたにくのしょうがやき かぼちゃのグラッセ とふのこのたまごとじ すもも	牛乳 ぶたにく ごうやどうふ たまご とりこ	ごはん あぶら バター さとう ながいも	しめじ にんじん たまねぎ しんしょうが かぼちゃ まいたけ にんじん グリンピース すもも	687	808	わかやましきみいでらちく 和歌山市紀三井寺地区の新生姜をたくさんつけた豚肉の 「しょうがやき」は、ちょっと大人の味です。和歌山県は、全 国で3番目に「すもも」がたくさん収穫できます。
27	月	パン 牛乳 マーガリン うめどりのてりやき マカロニサラダ ごまスープ	牛乳 とりこ ハム とうふ	パン マーガリン マレード マカロニ マヨネーズ ごま	キャベツ にんじん きゅうり コーン アスパラガス ねぎ オランダまめ もやし	659	775	ママレードとしょうゆだけでかんたんな焼き鳥がつかれます。 ママレードの酸味がお肉をやわらかくしてくれて、お弁当の おかずにとっても便利です。
28	火	パン 牛乳 マーガリン やきそば わかやまポンチ	牛乳 ぶたにく あおのり ヨーグルト	パン マーガリン ちゅうかさば あぶら	キャベツ もやし キャベツ たまねぎ にんじん ももかん みかんかん キウイ パインかん	652	767	めんい 麺類のときは、小さいパンにしています。やきそばをはさん で「やきそばパン」を作ってください。和附特オリジナル「和 歌山ポンチ」を紹介しします。
29	水	ビビンバ 牛乳 トックのスープ	ぎゅうにく たまご 牛乳 わかめ	ごはん トック(かんこくのもち) ごま	にんじん ほうれんそう もやし はくさい にら ねぎ	598	704	かんこく 韓国の料理です。ビビンバは、スプーンで具とごはんをしつ かりまぜて食べてください。お好みでコチジャンも用意して います。韓国のおもち(トック)も紹介しします。