

献立表

給食目標・・・よく噛んで食べよう



よく噛むと満足感が得られ、食べすぎを防いだり、肥満や生活習慣病の予防になります。また、食事の後は、きれいに歯をみがきましょう。
6月は食育月間です。今月の給食は和歌山県の食材を使った献立がたくさん登場します。

※ 牛乳は毎日ついています。牛乳は赤の食品です。

日	曜日	献立名	食 材 料			エネルギー		こんだてメッセージ
			赤の食品 体をつくる栄養になる	黄の食品 体を動かすエネルギーになる	緑の食品 体の調子を整える	小 (Kcal)	中高 (Kcal)	
3	げつ月	新生姜ごはん うめどり胸肉の塩麹揚げ ごぼうサラダ みそ汁	じゃこ とりにく	こめ あぶら かたくり さとう あぶら さとう	しょうが だいこん うめぼし ごぼう にんじん れんこん とうもろこし レモン	686	812	しんにゅうせい ほごしやきゅうしよくしよくかい わか 新入生の 保護者給食試食会です。和歌 やまけん しよくざい つか きゅうしよく しよくかい 山県の食材を使った給食を 紹介します。
4	か火	ごはん ハンバーグ サラダ みそ汁	ぎゅうにく ぶたにく たまご とうにゅう みそ	こめ パンこ さとう あぶら	たまねぎ キャベツ にんじん とうもろこし レモン もやし ごぼう えのきたけ ねぎ	691	818	きゅうしよくちゅうりりん とくせい 給食調理員さんの特製ふわふわハンバー グです。 
5	すい水	ホットドッグ フライドポテト コンソメスープ	ウインナー ベーコン	パン じゃがいも あぶら	キャベツ レタス もやし たまねぎ	680	805	おお ぐち ホットドッグは大きな口をあけてガブツとか みましよう。あごをしっかりとつかいましよう。
7	きん金	わかめごはん お好み焼き きりぼしだいこんに 切干大根煮 すまし汁	わかめ かつおぶし あおのり ぶたにく ちくわ たまご とうふ	こめ こむぎこ あぶら さとう	キャベツ ねぎ きりぼしだいこん グリンピース とうもろこし もやし しめじ ねぎ チンゲンサイ	683	808	この や く あ かんさいどくとく ごはんとお好み焼きの組み合わせは関西独特の ものです。このような食事の時は、野菜をたくさん た ほうほう かんが 食べられるような方法を考えましよう。
10	げつ月	ごはん さばの塩焼き こうや豆腐の煮物 みそ汁	さば こうや豆腐 あぶらあげ みそ	こめ さとう じゃがいも	キャベツ にんじん こんにやく いんげん キャベツ たまねぎ ねぎ	686	812	こうや 豆腐 わかやまけん こうやさん ほうしょう ち 高野豆腐は和歌山県の高野山が発祥の地 です。
11	か火	ごはん ゆーりんちー 油淋鶏 ひじきの中華あえ わかめスープ	とりにく ひじき わかめ とうふ	こめ こむぎこ かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら ごま さとう ごまあぶら	しょうが ねぎ キャベツ にんじん	692	819	ゆーりんちー とり あまず 油淋鶏は、鶏のからあげに甘酸っぱいたれ をからめた料理です。
12	すい水	パン やきそば ソーセージスープ ぎゅうにゅうかんてん くろみつ 牛乳寒天の黒蜜きなこ添え	パン ぶたにく あおのり かつおぶし ウインナー ぎゅうにゅう かんてん きなこ	パン ちゅうかめん あぶら じゃがいも くるざとう さとう	ピーマン キャベツ たまねぎ にんじん たまねぎ セロリ あかピーマン レタス	668	790	こうとうぶ ねんせい しゅうがくりこう みやげ こくとう 高等部3年生の修学旅行のお土産に黒糖 をいただきました。その黒糖をつかって黒 みつ つく 蜜を作ります。
14	きん金	カレーライス やさい あまず 野菜の甘酢	ぶたにく	こめ あぶら カレールウ じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん にんにく グリンピース キャベツ きゅうり レモン	724	857	カレーライスは、よくかまずに食べてしまい がちです。かむことを意識して食べましょ う。
17	げつ月	ごはん ぶたにく 豚肉のしょうが焼き こふきいも ゆでキャベツ のっぺい汁	ぶたにく あつあげ	こめ あぶら さとう じゃがいも かたくりこ さといも	たまねぎ しょうが にんにく にんじん キャベツ だいこん にんじん ねぎ こんにやく	673	797	こふきいもは、じゃがいもを茹でたあと、い すい 炒って水 ぶん りょうり ひょうめん こな 分をとばした料理です。表面が 粉をふいたよう に見えるのでこの名前がつけました。
18	か火	うめ 梅じゃこごはん ちくわのいそべ揚げ 金平ごぼう みそ汁	じゃこ ちくわ あおのり みそ とりにく とうふ	こめ てんぷらこ あぶら あぶら さとう さといも	うめぼし ごぼう にんじん こんにやく グリンピース にんじん ねぎ キャベツ	661	782	うめ しゅうがくりょう にほんいち わかやまけん 梅の収穫量、日本一は和歌山県です。梅 ぼ す からだつか こうか 干しの酸っぱさは、体の疲れをとる効果が あります。
19	すい水	パン ポークチャップ ポテトサラダ コンソメスープ	ぶたにく とりにく	パン あぶら さとう じゃがいも マヨネーズ さとう	たまねぎ にんじん しめじ にんにく トマト にんじん たまねぎ きゅうり キャベツ ごぼう もやし	687	813	しよくもつせんい ふく やさい ごぼうは食物繊維がたくさん含まれた野菜 です。しっかりと歯ごたえが特徴です。
21	きん金	ごはん たちうおの南蛮漬 ひじきの煮物 みそ汁	たちうお ひじき あぶらあげ あぶらあげ みそ	こめ あぶら かたくりこ さとう さとう	たまねぎ ピーマン にんじん レモン にんじん もやし しめじ ねぎ	640	757	わかやまけん ありだし 和歌山県有田市は、たちうお漁獲量 日本 いち 一です。
24	げつ月	ごはん しろみぎかな 白身魚のごまだれ わかめの酢の物 ぶたにく 豚汁	しろみぎかな わかめ ぶたにく みそ	こめ かたくりこ あぶら ごま さとう さとう じゃがいも	きゅうり キャベツ にんじん キャベツ ねぎ だいこん	673	797	すいようせい しよくもつせんい おお ぶく わかめには、水溶性の食物繊維が多く含ま れています。
25	か火	わふう 和風チャーハン まめ 豆サラダ とりにく ごもく 鶏肉の五目スープ	ぶたにく ひよこまめ とりにく	あぶら こめ オリーブオイル さとう じゃがいも あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	しょうが にんじん ねぎ きのかわづけ のざわな かぼちゃ あかピーマン きゅうり もやし チンゲンサイ にんじん	654	774	まめ かたち ひよこ豆は、ひよこみたいたな形をしていま す。においが少なくやわらかい食感です。
26	すい水	ピビンバ スープ	ぶたにく とりにく	さとう ごまあぶら こめ ごま じゃがいも	しょうが にんにく はくさいキムチ もやし ほうれんそう にんじん ごぼう キャベツ	670	793	かんこくご ま 韓国語で「ピビンバ」が「混ぜる」、「パブ」が 「ごはん」という意味です。日本語では、通 じょうよ 常「ピビンバ」と呼ばれています。
28	きん金	パン ささみフライ やさい 野菜マリネ ミネストローネ	とりにく ぶたにく	パン あぶら てんぷらこ パンこ さとう オリーブオイル マカロニ	キャベツ だいこん いんげん レタス にんじん たまねぎ セロリ トマト	637	754	ささみは、1羽のにわとりから2本ずつとれ ます。あっさりしてやわらい部位です。

食べたことがない食材があり、不安な場合はお知らせください

食材購入等の都合により献立を変更することがあります