

# 6月こんだてひょう

## きゅうしよくもくひょう (給食目標) よくかんで食べよう

今月は、食育月間です。「食」は、子どもたちが豊かな人間性を育てていく上で、重要であることから、子どもたちが食育に理解を深め、興味をもつことができるように、取り組むことを目的としています。

平成24年6月1日

和歌山大学教育学部附属特別支援学校

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 しょくひん 赤の食品	き しょくひん 黄の食品	みどり しょくひん 緑の食品	小 (kcal)	中高 (kcal)	
1	金	ハヤシライス 牛乳 キャベツのあまぎづけ デザート	ぎゅうにく 牛乳 なまクリーム	ごはん じゃがいも ゼリー	にんじん トマトかん たまねぎ グリンピース キャベツ きゅうり レモン	650	776	わかやまだいがく せうりつ きねんび ほんこう しゅうねん そ 和歌山大学の創立記念日です。本校の36周年の創 りつ きねんび とうとうぶ 1年生が育てた「たま ねぎ」を使ってハヤシライスを作ります。
4	月	フランスパン 牛乳 チキンカツ まめサラダ ミニフィッシュ オレンジジュース	牛乳 とりにく ミニフィッシュ	フランスパン あぶら パンこ マヨネーズ	にんじん キャベツ きゅうり そらまめ オレンジジュース	648	762	がつ か むしよぼう た もの 6月4日は、「虫歯予防デー」です。食べ物をしっかりか むことによってあごが発達して丈夫な歯がつくれま す。少しかたいフランスパンとこざかな(ミニフィッシュ) をよくかんでたべましょう。
5	火	パン 牛乳 マーガリン ラザニア ピーマンのしらすあえ のむヨーグルト	牛乳 ぶたにく 牛乳 チーズ しらす のむヨーグルト	パン マーガリン マカロ パター こむぎこ	にんじん たまねぎ エリンギ トマトかん ピーマン あかピーマン キャベツ エリンギ	698	822	けんこう は か かかせないカルシウムは、ぎゅ 健康な歯をつくるために欠かせないカルシウムは、牛 乳やヨーグルト、チーズなどの乳製品、骨ごと食べ られるこざかな だいずせいひん おお ふく られるこざかな だいずせいひん おお ふく られるこざかな だいずせいひん おお ふく られるこざかな だいずせいひん おお ふく
6	水	カレーピラフ 牛乳 やさいスープ	ぶたにく 牛乳 ベーコン ぶたにく	ごはん あぶら じゃがいも	にんじん たまねぎ ピーマン コーン たまねぎ レタス キャベツ にんじん	611	719	あつ やさい た 暑くなっていくと野菜スープも食べにくくなってきます。 夏のあいだは、しばらくやすみますから、味わって 食べて下さい。
8	金	ごはん 牛乳 いかのてんぷら パスタサラダ みそしる	牛乳 いか みそ シーチキン とうふ あかだしみそ	ごはん こむぎこ さつまいも サラダパスタ マヨネーズ	ねぎ にんじん ごぼう きゅうり れんこん えのきだけ ねぎ	682	802	パスタサラダには、ごぼう、れんこんを使っています。 野菜をかんでいるシャキシャキした歯ごたえを確かめ てみましょう。
11	月	はいがパン 牛乳 てづくりコロック やさいサラダ ソーセージのスープ	牛乳 ぶたにく ウインナー	パン じゃがいも パンこ こむぎこ	たまねぎ にんじん ピーマン きゅうり にんじん キャベツ たまねぎ セロリー もやし	609	716	ちょうりいん てづく ひと ひと 調理員さんの手作りコロックです。一つ一ついい に作ってくれています。少し形がバラバラになるのも てづく ま おも 手作りの良さだと思っています。
12	火	パン 牛乳 マーガリン やきビーフン すのもの タピオカヨーグルト	牛乳 ぶたにく かにふうみかまぼこ ヨーグルト	パン マーガリン ビーフン あぶら タピオカ	キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ もやし きゅうり にんじん れんこん ピーマン メロン みかんかん	641	754	こめこ めん ひと ひと 米粉でつくった麺のことを「ビーフン」といいます。細 いめんから太いめんまでいろいろあるようです。太さ によって名前がかわるそうです。ベトナムでは、フォー といっています。
13	水	ビビンバ 牛乳 トックのスープ チヂミ	ぎゅうにく たまご 牛乳 とりにく こむぎこ こまあぶら	ごはん トック(かんこくもち) こむぎこ こまあぶら	ほうれんそう もやし しょうが はくさい ねぎ にら れんこん はくさい	610	718	かんこくりょうり しょうかい 韓国料理を紹介いたします。ピビムパプ(まぜごはん)のこと です。スプーンを使ってよくまぜます。食べるのもスプ ンを使います。
15	金	ひみつのきゅうしよく	ちゅうがくぶ しな い ちゅうがっこう こうりゅうがくしゅう こうとうぶ げ 中学部が市内の中学校と交流学習、高等部は現 場実習でいません。お留守番の小学部は、お子 さまランチ風給食です。			しよくいげっかんしよく たの しよくじ きょう しょくぶんか しよくじ ば 食育月間の[食を楽しみながら食事の作法・マナー、食文化など食事の場における食を通じたコミュニケ ーション作り]をめあてとして、今年(ことし)は九州地方の郷土食やわかやまけん しょうかい しょうかい た。新しい献立も含めて家庭での話題提供になるとうれいす。		
18	月	パン マーガリン 牛乳 さらうどん あげシューマイ アンニンドウフ	牛乳 ぶたにく いか 牛乳 かんてん	パン マーガリン ちゅうかめん かたくりこ シューマイ あぶら さとう	キャベツ にら にんじん たまねぎ もやし みかんかん	676	795	ながききけんしよくじ きら ほそ まず、長崎県の食事です。「皿うどん」は、細いパリパ り麺に野菜たっぷりのあんをかけています。給食で は、初めて紹介します。
19	火	パン マーガリン 牛乳 チキンなんばん ジャーマンサラダ オニオンスープ	牛乳 とりにく たまご ベーコン チーズ	パン マーガリン あぶら かたくりこ マヨネーズ じゃがいも フランスパン	きゅうり たまねぎ キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ パセリ	679	799	みやざきけん きょうりょうり とりにく ゆうめい 宮崎県の郷土料理です。鶏肉がおいしいことで有名 です。チキン南蛮は、昭和40年ごろに広まった新しい 料理です。タルタルソースをかけて食べます。
20	水	ごはん 牛乳 とんかつ すのもの だごじる	牛乳 ぶたにく みそ	ごはん あぶら パンこ さとう だご さといも	きゅうり ねぎ しいたけ キャベツ にんじん もやし しいたけ だいこん にんじん ねぎ	629	741	くまもとけん きょうりょうり じる しょうかい 熊本県の郷土料理「だご汁」を紹介いたします。「だご」と は、小麦粉を平たくした団子のことです。忙しい農家 のひとが食事を簡単に終わらせるために考えたそう です。
22	金	けいはん 牛乳 さつまいものにも はるさめサラダ	たまご とりにく 牛乳 にぼし ハム	ごはん さつまいも はるさめ	きゅうり ねぎ しいたけ ねぎ しめじ キャベツ にんじん きゅうり	656	772	かごしまあまみおおしま きょうりょうり あまみしょう しまじま 鹿児島奄美大島の郷土料理です。奄美諸島の島々 のひとがお客様に出すおもてなしの料理として考えた 食事です。だし汁をいれて食べます。
25	月	パン マーガリン 牛乳 うめどりのチーズやき やさしいため ポタージュスープ	牛乳 とりにく チーズ ベーコン 牛乳	パン マーガリン マーガリン あぶら じゃがいも	パセリ キャベツ にんじん エリンギ たまねぎ うすいえんどう たまねぎ	666	784	しよく あ うめ りょうり さいきん うめ パン食に合う、梅どりの料理です。最近、梅どりの お肉もスーパーで購入できるようになってきていま す。ジュシーでおいしいと好評だそうです。
26	火	しょうがごはん 牛乳 ほねくのいそべあげ おひたし とふのこのたまごとじ	牛乳 ほねくあげ あおのり みそ とふのこ とりにく たまご	ごはん こむぎこ あぶら にんじん しめじ グリンピース	しょうが こまつな キャベツ もやし にんじん しめじ グリンピース	655	770	わかやま しよくいげっかん こんだて きみいでらちく し 和歌山の食材を使った献立です。紀三井寺地区の新 しょうが しょうが しょうが 生姜、有田地方のほねく揚げ、高野町のとふのこを つか しょうかい 使った食事を紹介いたします。
27	水	うめごはん 牛乳 いのぶたのしょうがやき かぼちゃのサラダ みそしる	牛乳 いのぶた うすあげ みそ	ごはん じゃがいも マヨネーズ ふ	うめ しめじ にんじん たまねぎ かぼちゃ きゅうり ねぎ なす	674	793	わかやま しよくいげっかん こんだて つか た もの 和歌山の食材を使った献立です。疲れをとる、食べ物 をくさりにくする。といわれている『梅干し』をつかった 献立です。
29	金	ごはん 牛乳 ぶたにくのうめずあげ ひじきのにも そうめんじる	牛乳 ぶたにく ひじき うすあげ かにふうみかまぼこ	ごはん パンこ あぶら こむぎこ そうめん	うめ キャベツ あおじそ にんじん きゅうり みつば	619	728	わかやま しよくいげっかん こんだて うめ み つか ぶ 和歌山の食材を使った献立です。梅の実を使った豚 たにく かつ む かつ ほろしこんだて 肉のあげものです。夏に向かって夏バテ防止献立で す。

食材料購入等の都合により献立が変更することもあります。