

6月 献立表

給食目標 よく噛んで食べよう

わかやま だいがく さいがく ぶぞく とくべつ しえん がっこう
和歌山大学教育学部附属特別支援学校

6月4日から10日は、「歯と口の健康週間」、6月は「食育月間」です。よく噛んで食べるような献立や、和歌山県の食材を使った献立がたくさん登場します。

※ ぎゅうにゅうは毎日ついています。ぎゅうにゅうは赤の食品です。

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)	
2	げつ月	ごはん ささみのいそべあげ ちくぜんに みそしる	とりにく あおのり とりにく とうふ あぶらあげ みそ	ごはん てんぷらこ あぶら さといも あぶら さとう じゃがいも	にんじん こんにやく ごぼう いんげん もやし ねぎ	639	752	ささみの磯部揚げは、あおのりの風味が効いたささみの天ぷらです。
3	か火	コッペパン スパゲティミートソース わかめとツナのサラダ	ぎゅうにく ぶたにく こなチーズ わかめ ツナ	パン スパゲティ オリーブオイル こむぎこ さとう	にんじん たまねぎ にんにく グリンピース トマト キャベツ きゅうり とうもろこし	677	797	パンは、いつものパンよりも少し小さめのパンになっています。
4	すい水	こぎつねごはん ししゃものからあげ みそしる ミニフィッシュ	とりにく あぶらあげ ししゃも みそ こざかな	ごはん さとう あぶら かたくりこ	にんじん グリンピース キャベツ だいこん たまねぎ もやし ねぎ	663	780	強い歯のためには、カルシウムは欠かせない栄養素です。牛乳や、骨ごと食べられる魚は、カルシウムをたくさん摂ることができます。
6	きん金	ごはん さけのしおやき ごもくきんぴら みそしる	さけ ぶたにく あぶらあげ みそ	ごはん あぶら さとう じゃがいも さつまいも	ごぼう にんじん こんにやく たけのこ れんこん キャベツ たまねぎ ねぎ	609	717	ごぼうやれんこんは、歯ごたえがある根菜です。食物繊維もたくさん含まれています。
9	げつ月	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	パン じゃがいも あぶら	キャベツ だいこん たまねぎ もやし にんじん えのきたけ	655	771	ホットドッグは、お好きな大きさをあけてガブリッ!! よく噛んで食べましょう。
10	か火	コッペパン マカロニグラタン サラダ スープ	とりにく ぎゅうにゅう こなチーズ	マカロニ あぶら マーガリン こむぎこ さとう あぶら はるさめ	たまねぎ にんじん しめじ キャベツ にんじん とうもろこし もやし ごぼう えのきたけ	672	790	牛乳をたっぷり使った手作りのホワイトルウでマカロニグラタンを作ります。カルシウムが豊富な献立です。
11	すい水	ごはん さばのカレーあげ おひたし みそけんちんじる	さば かつおぶし とりにく とうふ みそ	ごはん こむぎこ カレーこ あぶら さといも	キャベツ もやし ごぼう にんじん ほししいたけ ねぎ	620	729	カレーの風味が効いたさばのカレー揚げです。カレー粉などの香辛料は、食欲を促進させる働きがあります。
13	きん金	ごはん コロッケ サラダ スープ	ぎゅうにく ベーコン	ごはん じゃがいも てんぷらこ パンこ あぶら あぶら さとう	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ もやし しめじ	664	781	給食員さんが、ひとつずつ丁寧に作る手作りコロッケです。
16	げつ月	うずまきパン ポークビーンズ スパゲティサラダ きなこパンケーキ	ぶたにく ベーコン だいず いんげんまめ ハム きなこ たまご ぎゅうにゅう	パン じゃがいも さとう あぶら スパゲティ マヨネーズ ホットケーキミックス	たまねぎ にんじん トマトピューレ にんじん たまねぎ きゅうり	695	818	ポークビーンズは、その名のとおり豚肉と豆の料理です。給食では、豚肉とベーコン、大豆といんげん豆を使います。
17	か火	ビビンバ わかめスープ チヂミ	ぎゅうにく ぶたにく たまご わかめ とうふ いか	ごはん さとう ごまあぶら ごま あぶら こむぎこ ごまあぶら	しょうが にんにく もやし ほうれんそう にんじん たまねぎ しめじ たまねぎ ニラ	664	781	韓国料理です。チヂミは日本のお好み焼きによく似ていますがキャベツが入っておらず、お好み焼きよりも薄いのが特徴です。
18	すい水	ごはん くじらのこうみソース やさいのつけあわせ みそしる	くじら あぶらあげ みそ	ごはん かたくりこ ごま さとう ごまあぶら あぶら じゃがいも	しょうが にんにく ねぎ もやし きゅうり キャベツ たまねぎ ねぎ にんじん	622	732	和歌山県の太地町は、日本の捕鯨発祥の地として全国的に知られた町です。
20	きん金	ごはん しろみざかなのうめソース ひじきに ぶたじる	ホキ ひじき あぶらあげ ぶたにく みそ	ごはん かたくりこ あぶら さとう さとう じゃがいも	うめぼし にんじん こんにやく ごぼう キャベツ ねぎ	622	732	梅干しは和歌山県の代表的な特産品です。白みずかなあぶらあけうめぼしを油で揚げ、その上に梅干しで作った梅ソースをかけます。
23	げつ月	ごはん たちうおのしおやき こうやどうふのみそいため すましじる	たちうお こうやどうふ ぶたにく みそ わかめ あぶらあげ	ごはん あぶら ごまあぶら さとう	ほうれんそう にんじん たけのこ にんにく たまねぎ しめじ	648	762	和歌山県産のたちうおを塩焼きにします。給食のたちうおは骨をとっていますが、たちうおの骨はとても多くて強いので食べる時に注意が必要です。
24	か火	ビーフカレーライス やさいのあまず	ぎゅうにく スキムミルク	ごはん じゃがいも あぶら カレールウ さとう	たまねぎ にんじん にんにく キャベツ きゅうり レモン	646	760	本日のカレーライスは、牛肉を使ったビーフカレーライスです。
25	すい水	うめごはん いのぶたのしょうがやき やさいのつけあわせ みそしる	ちりめんじゃこ いのぶたにく あぶらあげ みそ	ごはん ごま あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも	うめぼし たまねぎ しょうが にんにく キャベツ もやし にんじん しめじ ねぎ	664	781	和歌山県のすさみ町の「いのぶた」を使ったしょうが焼きです。いのししと豚の両方からうまれたのが「いのぶた」です。
27	きん金	ロールパン うめどりのうめずあげ ごぼうサラダ コンソメスープ	うめどり ベーコン	パン かたくりこ こむぎこ あぶら さとう あぶら ごま	ごぼう とうもろこし きゅうり キャベツ もやし たまねぎ にんじん	645	759	うめどりは、梅干しを作る時に「梅酢」をえさに育てた鶏です。その鶏肉に下味として、さらに梅酢を使いからあげにします。
30	げつ月	ごはん すぶた ちゅうかサラダ むししゅうまい	ぶたにく しゅうまい	ごはん かたくりこ あぶら さとう はるさめ さとう あぶら	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ ビーマン ほししいたけ キャベツ れんこん きゅうり	641	754	すぶたは中華料理ですが、日本語名です。中国では、古老肉、糖醋肉塊と呼ばれています。

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