



# こんだてよていひょう



日曜	こんだて名	黄の食品 熱や力のもとになる	赤の食品 血・肉・骨をつくる	緑の食品 体の調子を整える	エネルギー (kcal) タンパク質 (g) 脂質 (g)
	給食で使う食材を黄・赤・緑の3つの働きに分けています。				
1 火	むぎごはん ホイコウロウ わんたんスープ	こめ むぎ さとう ごまあぶら わんたん	ぶたにく あつあげ ベーコン	たけのこ キャベツ ピーマン しめじ たまねぎ にんじん ねぎ	586 23.7 17.6
2 水	むぎごはん さばゆずみそに かっぱづけ けんちんじる	こめ むぎ さとう こめこ ごまあぶら こんにやく さといも	さば みそ あつあげ	ゆず きゅうり しいたけ にんじん ごぼう ねぎ	623 25.0 21.1
3 木	コッペパン スパゲティナポリタン チキンサラダ	コッペパン スパゲティ バター さとう ごま	ウインナー とりにく	にんじん たまねぎ しめじ ピーマン キャベツ きゅうり コーン	627 25.9 18.9
4 金	<b>【かみかみこんだて】</b> いりこなめし にくだんごやさいのあまずり かみかみサラダ	こめ むぎ さとう ごま でんぷん パンこ じゃがいも マヨネーズ	ちりめん みそ ぎゅうにく とりにく ぶたにく こんぶ いか	あおな たまねぎ たけのこ しいたけ にんじん ごぼう きゅうり	635 20.0 19.3
7 月	むぎごはん かぼちゃのそぼろに ばいにくのあえもの	こめ むぎ こんにやく さとう	とりにく あつあげ あおめ ちりめん	かぼちゃ たまねぎ にんじん しいたけ きゅうり キャベツ もやし うめ	595 23.8 15.1
8 火	チキンライス ほうれんそうオムレツ オニオンスープ	こめ バター あぶら でんぷん マカロニ じゃがいも	とりにく たまご ウインナー	にんじん たまねぎ マッシュルーム グリーンピース ほうれんそう セロリ しめじ パセリ	599 22.1 18.3
9 水	ちゅうかどん はるさめサラダ	こめ さとう でんぷん はるさめ ごまあぶら	えび ぶたにく うずらたまご ハム	たまねぎ にんじん たけのこ ヤングコーン しいたけ きゅうり キャベツ	598 25.6 16.9
10 木	セルフドック(ウインナー・やさい) 1しよくケチャップ コンクリームスープ	ホットドックパン マヨネーズ じゃがいも しろいんげん	ウインナー とりにく	キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん コーン しめじ パセリ	676 28.1 28.2
11 金	ゆかりごはん とりにくのからあげレモンソース ごじる	こめ でんぷん あぶら さといも	とりにく とうふ わかめ だいず みそ	しそ レモン にんじん ねぎ	683 30.6 22.7
14 月	むぎごはん いわししょうがに もやしときゅうりのごまあえ なめこじる	こめ むぎ さとう でんぷん ごま さとう じゃがいも	いわし がんもどき	もやし きゅうり なめこ こまつな にんじん	599 24.5 18.5
15 火	チキンカレー ズッキーニサラダ	こめ じゃがいも ドレッシング	とりにく ヨーグルト ツナみずに	たまねぎ なす グリンピース ズッキーニ きゅうり にんじん コーン	627 23.1 18.1
16 水	<b>【こばやし地産地消の日】</b> むぎごはん まだいのピリからソース せんぎりだいこんのみそしる	こめ むぎ でんぷん あぶら さとう ごま	※まだい とうふ みそ	せんぎりだいこん こまつな にんじん ねぎ	705 31.2 24.3
17 木	マヨネーズパン ぶたにくはるさめのカラフルいため もやしナムル	マヨネーズパン はるさめ さとう ごまあぶら ごま	ぶたにく チキンハム	キャベツ しいたけ たけのこ ピーマン たまねぎ にんじん もやし きゅうり	591 23.7 21.8
18 金	あおめごはん れんこんきんぴら もずくのかきたまじる	こめ こんにやく さとう ごま ごまあぶら でんぷん	あおめ ぶたにく わかめ あぶらあげ とうふ もずく たまご	れんこん ごぼう たけのこ にんじん えのき ほうれんそう	660 22.7 27.7
21 月	むぎごはん とりにくとだいずのひじきに ごまマヨネーズあえ	こめ むぎ こんにやく さとう マヨネーズ ごま	とりにく ひじき だいず あつあげ ちくわ あおめ とりにく	にんじん キャベツ きゅうり	647 29.3 20.2
22 火	キムタクごはん シューマイ わかめスープ レモンゼリー	こめ ごま ごまあぶら さとう でんぷん パンこ こむぎこ ゼリー	ぶたにく ベーコン わかめ とうふ	はくさいキムチ たくあん にんじん ねぎ たまねぎ しいたけ	650 20.0 24.6
23 水	むぎごはん にしめ アスパラサラダ	こめ むぎ さといも こんにやく さとう ドレッシング	とりにく あつあげ こんぶ ハム	だいこん にんじん たけのこ ごぼう しいたけ アスパラ キャベツ コーン	594 23.1 16.9
24 木	コッペパン ぶたにくのとトマトに ポテトサラダ	コッペパン さとう ひよこまめ あおえんどう レッドキドニー じゃがいも マヨネーズ	ぶたにく ハム	マッシュルーム しめじ たまねぎ にんじん トマト きゅうり コーン	618 28.4 24.2
25 金	むぎごはん ちくわのいそべあげ フロッコリーのちりめんあえ あかだしのみそしる	こめ むぎ こむぎこ でんぷん あぶら さとう	ちくわ あおりの ちりめん あつあげ みそ	ブロッコリー きゅうり かぼちゃ たまねぎ にんじん しめじ ねぎ	650 26.5 17.0
28 月	だいこんばごはん にくじゃがコロッケ いんげんのあえもの こぼろこみそしる	こめ じゃがいも パンこ さとう こむぎこ あぶら	ぎゅうにく ぶたにく あぶらあげ みそ	だいこんば たまねぎ いんげん ほうれんそう だいこん にんじん えのき	627 21.7 19.6
29 火	むぎごはん あつあげのちゅうかに かいそうサラダ	こめ むぎ さとう ごまあぶら でんぷん	ぶたにく あつあげ うずらたまご いか ハム かいそうミックス	にんじん たまねぎ キャベツ たけのこ しいたけ にら きゅうり コーン	638 20.4 23.9
30 水	じどっこのてりやきどん きざみのり すましじる	こめ さとう	※みやざきじどっこのり とうふ かまぼこ	しいたけ にんじん たまねぎ ねぎ こまつな しめじ	619 29.8 19.7

## ひとくちメモ

※【県産農畜水産物応援消費推進事業】  
国からの補助  
16日(水) まだい  
30日(水) みやざき地頭鶏

### 4日 歯と口の健康週間

6月4～10日は「歯と口の健康週間」です。よく噛むことで、唾液がたくさん出て、飲み込みやすくなります。唾液がたくさん出ることで、虫歯の予防にもつながります。他にも、歯や歯茎が丈夫になります。日頃から、しっかり噛んで虫歯を予防しましょう。献立では、「かみかみサラダ」を出します。よく噛んで食べましょう。



### 16日 千切大根のみそ汁

千切大根は、切った大根を太陽の光でよく乾燥させたもので、料理に使うときは、水で戻して使います。千切大根のような乾燥させた野菜は、太陽の光に当てることで、ビタミンDやビタミンBが多くなり、栄養的に優れています。みなさんの骨や歯など、体を丈夫にしてくれる栄養がたっぷりです。



### 18日 もずくのかきたま汁

もずくは、沖縄県で多く採れる海藻です。シャキシャキとした歯触りですが、表面はトロと粘り気があります。もずくに含まれるミネラルは、お肌の健康を保ち、美肌効果があります。お腹の調子を正常に整えてくれる働きもあるので、太りにくくなる効果もあります。



### 25日 赤だしのみそ汁

赤だしのみそ汁の赤味噌は、味噌を長い期間熟成させたもので、東北地方の津軽味噌や仙台味噌、愛知県八丁味噌が有名です。コクがあり、濃厚なうまみがあるのが特徴です。



※天候や材料の都合により献立や材料を変更することがあります。

※基準になる3・4年生の1食あたりのエネルギー量とタンパク質量、脂質量を載せています。成長にあわせて、1・2年生は1割減、5・6年生は1割増の量を出します。