

6月 こんだてひょう

(前半)

鹿児島市立
中山小学校

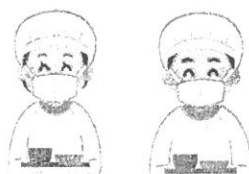
日 (曜)	はし の日	こんだてめい ☆牛にゅうは、毎日つきます。	あか からだを つくる	きいろ エネルギーの もとになる	みどり からだのちょうし をととのえる	調味料 など	エネルギー	加工品 の 原材料
							kcal	
1 (木)	○	① おやこ 親子うどん わかめ ごはん ② もやしとツナの炒め物	ぎゅうにゅう わかめごはんのもと ①とりにく たまご さつまあげ あぶらあげ ②まぐろフレーク	こめ ①うどん ②あぶら	①にんじん たまねぎ こまつな しいたけ えのきたけ ②にんじん コーン もやし	①しょうゆ みりん けずりぶし ②しょうゆ しお こしょう	581 24.3	てりやきチキン どりにく しょうゆ しお だいず でんぷん
2 (金)		① じゃがいものベーコン煮 くろざとうパン ② てりやきチキン ③ カスタードプリン	ぎゅうにゅう ①ベーコン むきあさり ②とりにく ③プリン	くろざとうパン ①あぶら じゃがいも	①にんじん たまねぎ チンゲンサイ コーン ブロッコリー しめじ	①しょうゆ しお こしょう ワイン コンソメ がらスープ	634 24.9	カスタードプリン 牛乳 卵 砂糖 水あめ 塩 油脂 ちゅうかつつくね 鶏肉 豚肉 玉ねぎ なら コーンスターチ パンこ 砂糖 油脂
5 (月)	○	① ふたにく 豚肉のごまみそ煮 ごはん ② アーモンドあえ	ぎゅうにゅう ①ぶたにく あつあげ みそ	こめ ①じゃがいも さといも ごま くろざとう あぶら ②はるさめ さとう ごま アーモンド ごまあぶら	①こんにやく ごぼう にんじん だいこん いんげん しょうが ②にんじん キヤベツ ほうれんそう コーン もやし	①しょうゆ さけみりん ②しょうゆ みりん	562 20.1	豆乳パンナコッタ 砂糖 豆乳 油脂 水あめ でん粉
6 (火)	○	① ながさきさら 長崎皿うどん テーブル オレンジ ロールパン	ぎゅうにゅう ①ぶたにく いか えび かまぼこ うずらたまご	テーブルロールパン ①あげチャーメン かたくりこ ごまあぶら	①にんじん キヤベツ こまつな たけのこ もやし きくらげ しょうが にんにく ②オレンジ	①しょうゆ さけみりん ちゅうかあじ しお こしょう	751 30.8	がんもどき だいず 人参 ひじき 菜種油 砂糖 でん粉 とうふ
7 (水)		① 五目チャーハン ② 具だくさんスープ ③ 豆乳パンナコッタ (むぎごはん)	ぎゅうにゅう ①ぶたにく ベーコン ②ちゅうかつつくね あぶらあげ どうふ くきわかめ	こめ むぎ ①ごま ごまあぶら ②さとう ごま あぶら ③パンナコッタ	①にんにく にんじん たまねぎ ピーマン えだまめ コーン ②にんじん キヤベツ ふかねぎ たけのこ もやし	しお こしょう しょうゆ ちゅうかあじ ①しょうゆ さけみりん ②しょうゆ みりん ガラスープ	575 20.2	鯛のしょうが煮 いわし しょうゆ 砂糖 本みりん でん粉 食塩 しょうが
8 (木)	○	① ぎりぼ だいこん 切干し大根の煮物 ごはん ② いわしのしょうが煮	ぎゅうにゅう ①がんもどき とりにく こんぶ あつあげ ②いわしのしょうが煮	こめ ①じゃがいも さとう あぶら	①こんにやく にんじん たけのこ いんげん ほしだいこん ③にんじん もやし こまつな	①しょうゆ さけみりん さばぶし	603 29.6	鶏と豚のミート ボール 鶏肉 豚肉 玉ねぎ なら コーンスターチ パン粉 砂糖 油脂 オイスターソース
9 (金)		① マカロニのケチャップ煮 あつぎりパン ② カレーたづくり	ぎゅうにゅう ①ぶたにく とりとぶたのミート ボール ②たづくりによし こんぶ	パン ①マカロニ さとう じゃがいも あぶら ②アーモンド ごま あぶら さとう	①にんじん たまねぎ にんにく キヤベツ しめじ トマト ②にんじん	①しお こしょう ワイン ケチャップ デミグラスソース ②しょうゆ みりん カレーこ	552 25.4	デミグラスソース アレルゲンフリー
12 (月)	○	① ぎゅうにく やながわに 牛肉の柳川煮 ごはん ② くきわかめのソテー ③ さくらんぼゼリー	ぎゅうにゅう ①やきどうふ こうやどうふ ぎゅうにく たまご ②くきわかめ しらすぼし	こめ ①さとう あぶら ②さとう ごま ごまあぶら ③さくらんぼゼリー	①いとこんにやく にんじん たまねぎ ごぼう いんげん しいたけ しょうが ②にんじん だいこん	①しょうゆ さけみりん ②しょうゆ す みりん	592 24.6	さくらんぼゼリー さくらんぼ果汁 砂糖 水あめ 乳酸カルシウム でん粉
13 (火)	○	① ちゅうざん 中山ラーメン バターパン ② ツナと野菜の炒め物	ぎゅうにゅう ①ぶたにく やきぶた ②かつおフレーク いとかまぼこ	バターパン ①ラーメン あぶら ごまあぶら ②さとう あぶら ごま アエックマヨネーズ	①にんじん キヤベツ ふかねぎ きくらげ もやし コーン にんにく ②あかピーマン にんじん アスパラガス こまつな ほしだいこん	①しょうゆ さけみりん しお こしょう ちゅうかあじ がらスープ ②しょうゆ こしょう	600 25.1	アセロラジュレ 糖類 酸味料 アセロラ果汁 りんご果汁 ゲル化剤 香料 野菜色素
14 (水)		① ハヤシライス ② アセロラポンチあえ ③ カルフィッシュ (むぎごはん)	ぎゅうにゅう ①ぎゅうにく ひよこまめ ③カルフィッシュ	こめ むぎ ①じゃがいも あぶら	①にんじん たまねぎ グリーンピース マッシュルーム にんにく トマト ②みかん パイン アセロラジュレ ナタデココ	①ハヤシルウ ケチャップ デミグラスソース しお こしょう ウスターソース ワイン	643 22.5	カルフィッシュ いわし でん粉 砂糖 こめ粉

～マスク着用についてのお願い～

学校では、マスクの着用を求めないことを基本としていますが、給食の準備時間は、安全に給食準備を行うために**全員マスク着用で活動**することになっています。

(当番以外の児童も、マスク着用で静かに待ちます。)

毎日ご家庭から、マスクを持たせてください。また、事情によりマスクを着用しない場合は、給食準備中は話をせず静かに過ごすようご指導ください。



よくかんで食べよう!

かむ回数を増やすために



かみこたえのある食べ物を食べる

飲み物や汁物などの水分で流し込まない

食材を大きく切る



6月 こんだてひょう

(後半)

鹿児島市立
中山小学校

日 (曜)	はし の 日	こんだてめい ☆牛にゅうは、毎日つきます。	あか	きいろ	みどり	調味料 など	エネルギー kcal	加工品 の 原材料
			からだを つくる	エネルギーの もとなる	からだのちょうし をととのえる		たんぱく質 g	
15 (木)	○	ごはん ① かみなり汁 かつおはらがわ ② 鰹 腹皮のナッツがらめ	ぎゅうにゅう ①とりにく どうふ あぶらあげ みそ ②かつおはらがわ	こめ ①さとう かたくり ごまあぶら あぶら ②かたくり さとう あぶら ごま アーモンド	①こんにやく にんじん だいこん しょうが ごぼう はねぎ しめじ まめもやし ②しょうが	①けずりぶし ②しょうゆ さけみりん	566 28.3	マーシャルジャム 油脂 砂糖 大豆 ココア 脱脂粉乳 塩
16 (金)		コッパパン ① 厚揚げのチリソース煮 ② ジューシーフルーツ ③ マーシャルジャム	ぎゅうにゅう ①ぶたにく あつあげ うずらたまご	コッパパン ①じゃがいも かたくりこ さとう あぶら ③ マーシャルジャム	①にんじん たまねぎ たけのこ こまつな きくらげ にんにく ②みかん りんご パイン もも ナタデココ	①ケチャップ しょうゆ しお さけ こしょう トウバンジャン ちゅうかあじ	657 25.7	とっとチーズ アーモンド 片口いわし プロセスチーズ 砂糖 ごま 食塩 でん粉 乳化剤
19 (月)	○	ごはん ① 大豆の五目煮 たかな ② 高菜とひじきの炒め物 ③ とっとチーズ	ぎゅうにゅう ①とりにく あつあげ だいず さつまあげ ②とりにく ひじき ③とっとチーズ	こめ ①じゃがいも さとう あぶら ②さとう ごま ごまあぶら	①こんにやく ごぼう にんじん たけのこ いんげん しいたけ ②にんじん コーン たかなづけ	①しょうゆ さけみりん けずりぶし ②しょうゆ さけみりん	567 26.0	ぎょうざ キャベツ 豚肉 たまねぎ にら 植物油 米粉 でん粉 小麦粉 しょうが 調味料
20 (火)	○	ミルクパン ① なすとベーコンの Pasta ② ツナとアスパラのソテー	ぎゅうにゅう ①ぶたにく ベーコン ②まぐろフレーク	ミルクパン ①スパゲッティ オリーブオイル ②ごまあぶら さとう	①なす トマト にんにく にんじん チンゲンサイ たまねぎ えのきたけ ②にんじん キャベツ アスパラガス	①コンソメ しょうゆ ワイン しお こしょう ②しょうゆ さけ	610 24.7	ウインナー 乳卵不使用
21 (水)		(むぎごはん) ① 麻婆豆腐丼 ② 揚げぎょうざ 2こ ③ そえぎょうり・たれ	ぎゅうにゅう ①どうふ みそ ぎゅうにゅう ぶたにく ②ぎょうざ	こめ むぎ ①ごまあぶら さとう かたくり ②あぶら	①にんじん たまねぎ しいたけ たけのこ にんにく にら しょうが ③きゅうり	①しょうゆ さけ しお こしょう ケチャップ トウバンジャン ③しゅうまいの たれ	655 22.6	豆乳バナナム ース 豆乳 さとう 水あめ 油脂 バナナ
22 (木)	○	ごはん ① 高野豆腐の卵とじ こや豆腐 たまご ② 磯ミックス ③ 冷凍パイン	ぎゅうにゅう ①とりにく たまご さつまあげ あぶらあげ こや豆腐 ②こんぶ にぼし かつおぶし	こめ ①さとう あぶら ②さとう ごま ごまあぶら	①にんじん たまねぎ キャベツ グリンピース きくらげ ③パイン	①しょうゆ しお さけ さけみりん さばぶし ②しょうゆ す みりん	568 28.5	あじのフライ あじ パンこ こむぎこ でんぷん だいず カレーウ アレルゲンフリー
23 (金)		(ドッグパン) ① セルフドッグ (ウインナー・キャベツ・ソース) ② 夏野菜のミネストローネ ③ 豆乳バナナムース	ぎゅうにゅう ①ウインナー ②レッドキドニー ベーコン だいず ひよこまめ	たてわりパン ②スパゲッティ オリーブオイル じゃがいも	①キャベツ ②なす たまねぎ セロリ パセリ トマト にんにく ③バナナムース	①ケチャップソース ②しょうゆ コンソメ しお こしょう ワイン がらすープ	544 22.3	国産桃のゼリー もも果汁 砂糖 でん粉 ホワイトルウ アレルゲンフリー
26 (月)	○	ごはん ① 具だくさんみそ汁 ② あじのフライ ③ ごまマヨいため	ぎゅうにゅう ①どうふ だいず あぶらあげ わかめ みそ おから ②あじフライ ③ちくわ	こめ ①じゃがいも ②あぶら ③さとう ごま ノンエッグマヨネーズ	①かぼちゃ はねぎ もやし えのきたけ ③にんじん キャベツ ほうれんそう	①にぼし わふうだし ③しょうゆ	564 22.4	鶏と豚のハン パニダ 鶏肉 豚肉 玉ねぎ 砂糖 でん粉 じゃが芋 砂糖 ケチャップ 塩
27 (火)	○	くらざとうパン ① ちゃんぽん ② ゆでとうもろこし ③ みかんジュース	ぎゅうにゅう ①ぶたにく さつまあげ いか えび あさり	くらざとうパン ①ちゃんぽんめん あぶら	①にんじん たまねぎ キャベツ ふかねぎ もやし きくらげ にんにく しょうが ②とうもろこし ③みかんジュース	①しょうゆ さけ しお こしょう パイタン ②しお	610 26.7	ミートボール 鶏肉 豚肉 玉ねぎ にら コーンスターチ パン粉 砂糖 油脂 オイスターソース
28 (水)		ナン ① キーマカレー ② ABCスープ ③ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ①ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ひよこまめ ②ウインナー ③ヨーグルト	ナン ①あぶら さとう マーガリン ②じゃがいも アルファベットマカロニ	①にんじん たまねぎ ピーマン にんにく ②にんじん キャベツ えだまめ コーン パセリ	①カレーウ カレー こしょう ケチャップ ワイン ウスターソース しお ②しょうゆ コンソメ がらすープ	585 24.6	
29 (木)	○	ごはん ① かぼちゃのそぼろ煮 ② ぶたみそ ③ 国産もものゼリー	ぎゅうにゅう ①ぶたにく とりにく あつあげ ②ちやうけみそ ぶたにく みそ	こめ ①さとう あぶら ②さとう ごま ごまあぶら くらざとう アーモンド	①こんにやく かぼちゃ たまねぎ たけのこ いんげん しいたけ しょうが ②しょうが にら ③もものゼリー	①しょうゆ さけみりん けずりぶし ②さけみりん	567 24.8	
30 (金)		(バーガーパン) ① セルフハンバーガー (ハンバーグ・キャベツ・ソース) ② クリームシチュー	ぎゅうにゅう ①とりにくぶたのハン バーグ ②とりにく ミートボール レッドキドニー いんげんペースト	バーガーパン ②じゃがいも あぶら マーガリン	①キャベツ ②にんじん たまねぎ チンゲンサイ コーン しめじ	①マイティソース ①ホワイトルウ コンソメ しろワイン こしょう がらすープ	605 28.4	

夏の食中毒予防 つゆから夏にかけては気温も湿度も高く、食中毒が心配です。目に見えない小さい細菌やウイルスが体の中で増えることで起こります。いちばんの予防は、手洗いとうがい、これまでと同じように、これからもしっかりと続けていきましょう。

