



6月 こんだてよていひょう

給食目標 : 食事のマナーを守ろう



















* はしのマークの日は「自分のはし」をもってきましょう。

鹿児島市立錦江台小学校

2022年

日	ようび	スプーン	こんだて名	使用する食品名					エネルギーたんぱく質		
				おもにエネルギーになる		おもに体をつくるものになる		おもに体の調子を整える	調味料等	たんぱく質	こんだての話
				たんぱく質・炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	無機質・ビタミン			
1	水		牛乳				牛乳			エネルギー (kcal) 600	
			ミルクパン	ミルクパン		(たまご)				たんぱく質 (g) 27.6	
			春雨のごま風味炒め	春雨、砂糖	油、ごま、ごま油	豚肉、竹輪		にんじん、玉ねぎ、もやし、ピーマン、竹の子	酒、しょうゆ、塩		6月4日から歯と口の衛生週間です。意識してよくかんで食べる献立を取り入れています。
			きなこ大豆	砂糖		大豆、きな粉			塩		
2	木		牛乳				牛乳			エネルギー (kcal) 604	
			ごはん	米			のり			たんぱく質 (g) 24.9	
			味噌汁のり								夏の初めにおいしい野菜やかつおを使用しています。おいしく食べて暑さに負けない体をつくりましょう。
			夏野菜スープ	じゃがいも		ミートボール (鶏・豚)、油揚げ		にんじん、もやし、なす、ねぎ、キャベツ	しょうゆ、かつおだし		
かつおの角煮	砂糖、黒砂糖	ごま油	かつお		大根、ねぎ、しょうが	みりん、しょうゆ					
3	金		牛乳				牛乳			エネルギー (kcal) 670	
			黒糖パン	黒糖パン		(たまご)				たんぱく質 (g) 22.3	
			わかめラーメン	ラーメン	油、ごま油	豚肉	わかめ	キャベツ、にんじん、とうもろこし、ねぎ、しょうが、にんにく	塩、こしょう、白湯、しょうゆ		わかめは海藻のひとつです。わかめはカルシウムや鉄分、ヨードなど成長期に必要な栄養素が多く含まれています。
			春巻き	(小麦粉)	油	春巻き (豚肉)		(キャベツ、にんじん、きくらげ)			
残食調査			牛乳				牛乳		エネルギー (kcal) 632		
6	月		ごはん	米						たんぱく質 (g) 28.8	
			高野豆腐の卵とじ	砂糖	油	豚肉、高野豆腐、たまご、さつま揚げ		にんじん、キャベツ、玉ねぎ、枝豆、しいたけ	酒、しょうゆ、みりん、さばだし	今日は毎日の食事で不足しがちなカルシウムや鉄分の多い献立です。できるだけ残さず食べてみましょう。残食調査にご協力よろしくお願ひします。	
			小松菜とじゃこのソテー	砂糖	ごま油	しらすぼし、油揚げ、かつおぶし		小松菜、もやし	しょうゆ、みりん、酒		
			残食調査			牛乳				牛乳	
7	火		ごはん	米						たんぱく質 (g) 22.6	
			ジャアツァン豆腐	砂糖、でんぷん	ごま油	牛肉、豚肉、厚揚げ、みそ		にんじん、玉ねぎ、竹の子、しいたけ、きくらげ、枝豆、しょうが、にんにく	しょうゆ、酒、ケチャップ、トウバンジャン	毎日の給食は静かに食べることが食事のマナーとして決まっています。食べ終わるまで、そしてエチケット歯磨きをするまではお話しせず、静かに過ごしましょう。	
			いためなます	砂糖	ごま油、ごま	さつま揚げ		もやし、にんじん	しょうゆ、酢、塩		
			残食調査			牛乳				牛乳	
8	水		粒チーズパン	粒チーズパン		(たまご)	(チーズ)			たんぱく質 (g) 29.2	
			野菜のトマト煮	フジリ、じゃがいも、砂糖	油	鶏肉		にんじん、玉ねぎ、セロリー、レンコン、枝豆、トマト、にんにく、しょうが	塩、こしょう、ワイン、ソース、デミグラスソース、コンソメ、鶏がらスープ	トマトにはがんなどの病気を予防するはたらきのあるリコピンという栄養素が多く含まれています。加熱することで体の中に取り入れやすくなります。	
			フルーツポンチ	カクテルゼリー				みかん、パイナップル、もも			
			残食調査			牛乳				牛乳	
9	木		ごはん	米						たんぱく質 (g) 25.8	
			さつま汁	じゃがいも		鶏肉、油揚げ、みそ		にんじん、ごぼう、大根、大豆もやし、こんにゃく、ねぎ、しょうが	さばだし	きびなごは鹿児島県産でよく食べられている魚です。頭からしっぽまで全部そのまま食べられます。	
			きびなごのカレー揚げ			きびなご		小松菜、もやし	みりん、しょうゆ、さばだし		
			小松菜の煮びたし								
残食調査			牛乳				牛乳		エネルギー (kcal) 616		
10	金		ミルクパン	ミルクパン	黒豆きなこクリーム	(たまご)				たんぱく質 (g) 25.7	
			黒豆きなこクリーム							ごぼうは食べるとお腹が元気になる野菜です。よくかんで食べることでさらにお腹が喜びます。	
			きつねうどん	うどん、砂糖		豚肉、油揚げ		キャベツ、にんじん、ねぎ	しょうゆ、かつおだし、みりん		
			ツナとごぼうのソテー		ごま油	かつお		ごぼう、アスパラガス	しょうゆ、みりん、塩		
13	月		牛乳				牛乳			エネルギー (kcal) 664	
			(ごはん) いわしとんぶり	米、でんぷん、砂糖、水あめ	油、ごま	いわし			しょうゆ、みりん、酒	たんぱく質 (g) 25.9	
			もずくスープ	でんぷん		鶏肉、豆腐	もずく	にんじん、もやし、ねぎ	しょうゆ、酒、かつおだし	いわしには成長期に必要なたんぱく質やカルシウムがいっぱい含まれています。ごはんやスープと一緒においしく食べましょう。	
14	火		牛乳				牛乳			エネルギー (kcal) 610	
			(ごはん) 鶏飯	米、砂糖	油	ささみ、たまご		にんじん、しいたけ、つぼ漬け、ねぎ、しょうが	塩、酒、みりん、しょうゆ、鶏がら、塩	たんぱく質 (g) 20.8	
			野菜のみそ炒め	砂糖	ごま	豚肉、みそ		にんじん、玉ねぎ、キャベツ、にら、しょうが、にんにく	酒	鶏飯は人気メニューのひとつです。ごはんにもよく合います。おいしい鶏のだしをかけて食べます。奄美地方の郷土料理です。	
15	水		牛乳				牛乳			エネルギー (kcal) 610	
			(コッペパン) セルフホットドッグ	コッペパン		ポークフランク		キャベツ	ケチャップ	たんぱく質 (g) 27.3	
			ABCスープ	ABCマカロニ	油	ベーコン、鶏肉		にんじん、玉ねぎ、チンゲン菜、もやし、セロリー	鶏がらスープ、ワイン、しょうゆ、こしょう、塩	ABCのマカロニスープは人気メニューのひとつです。黙食の毎日ですが、楽しみながら食べることも大事なことです。	

6月は食育月間です。食べることや食べ物に興味を持ち、毎日の食事を楽しみましょう。

日	よび	はし フーン ス	こんだて名	使用する食品名				エネルギー たんぱく質 こんだての話		
				おもにエネルギーになる		おもに体をつくるものになる			おもに体の調子を整える	
				たんすいかぶつ 炭水化物	しじつ 脂質	たんぱく質	むかしつ 無機質		むかしつ 無機質・ビタミン	
16	木		牛乳				牛乳		エネルギー (kcal) 632	
			ごはん	米					たんぱく質 (g) 22.8	
			中華野菜炒め	春雨	油、ごま油	豚肉		もやし、竹の子、チンゲン菜、しいたけ、玉ねぎ、にんじん、キャベツ、しょうが、ニンニク	しょうゆ、油、塩、こしょう	野菜は炒めることによってかさが小さくなるので、一度にたくさん野菜を食べることができます。
			卵焼き フロッコリー		オリーブ油	たまご		ブロッコリー	塩	
17	金		牛乳				牛乳		エネルギー (kcal) 629	
			テーブルロール	テーブルロール					たんぱく質 (g) 24.6	
			ミートボールパスタスープ	フジリ	油、ごま油	ミートボール		玉ねぎ、にんじん、キャベツ、しいたけ、パセリ、にんにく、トマト	鶏がらスープ、しょうゆ、酒	今日は給食室で蒸しパンを作ります。ほのかないちこの味を味わってください。
			手作りいちご蒸しパン 一夜チーズ	砂糖、ケーキミックス	生クリーム、油	たまご	チーズ	いちご	ローリエ	
食育の日			牛乳				牛乳	エネルギー (kcal) 621		
ごはん	米						たんぱく質 (g) 23.9			
炒り豆腐	砂糖		油、ごま油	豚肉、たまご、豆腐、さつまいも		にんじん、玉ねぎ、にら、しょうが	みりん、しょうゆ	豆腐は大豆からつくられています。大豆は畑の肉といわれるほど、たんぱく質の多い食品です。		
春雨の酢の物	春雨		ごま		わかめ	にんじん、きゅうり、もやし	しょうゆ、酢、塩			
21	火		牛乳				牛乳	エネルギー (kcal) 627		
			(ごはん) タコライス	米、砂糖	油	豚肉、大豆	チーズ	玉ねぎ、パセリ、キャベツ、トマト、にんにく	ワイン、ケチャップ、トウバンジャン、塩	たんぱく質 (g) 26.5
			あおさとたまごのスーフ			たまご、豆腐、鶏肉	あおさのり	にんじん、玉ねぎ、ほうれん草、しいたけ	鶏がらスープ、しょうゆ、酒	タコライスとは1980年頃に沖縄で生まれた料理です。タコスという料理の食材をごはんの上にのせます。
22	水		牛乳				牛乳	エネルギー (kcal) 615		
			きな粉揚げパン	コッペパン、黒砂糖	油	きな粉			塩	たんぱく質 (g) 24.1
			タイピーエン	春雨	油、ごま油	豚肉、いか、アサリ、うずら卵		玉ねぎ、にんじん、キャベツ、しいたけ、キヌサヤ、しょうが、にんにく	酒、しょうゆ、塩、こしょう、白湯	揚げパンは人気メニューのひとつです。いつものコッペパンを給食室で変身させます。袋に入れて少しづつ食べましょう。
			あじさいゼリー	あじさいゼリー						
23	木		牛乳				牛乳		エネルギー (kcal) 654	
			ごはん	米						たんぱく質 (g) 22.8
			かぼちゃのぞぼろ煮	じゃがいも、砂糖	油	鶏肉、さつまいも、厚揚げ		玉ねぎ、かぼちゃ、こんにゃく、枝豆、しいたけ	しょうゆ、塩、酒、かつおだし、フチドリッブ	16世紀半ばに流れてきたポルトガルの船が自分の船様にカンボジアから持ってきたかぼちゃ贈ったのが日本にかぼちゃが伝わった最初だったといわれています。
			茎わかめのごま炒め	砂糖	ごま油、ごま		くきわかめ	にんじん、とうもろこし、もやし	しょうゆ、みりん	
24	金		牛乳				牛乳		エネルギー (kcal) 644	
			ミルクパン	ミルクパン		(たまご)				たんぱく質 (g) 25.7
			ニョッキのクリーム煮	ニョッキ(じゃがいも)、小麦粉	油、バター	豚肉	牛乳、チーズ、スキムミルク	玉ねぎ、にんじん、チンゲン菜、しめじ、マッシュルーム	塩、こしょう、鶏がらスープ	今が旬のメロンを取り入れています。鹿児島県では曾根市、出水市、南さつま市などで作られています。
			メロンポンチ					もも、パイナップル、メロン、りんご		
27	月		牛乳				牛乳		エネルギー (kcal) 628	
			ごはん	米						たんぱく質 (g) 24.9
			豚汁	じゃがいも	油	豚肉、油揚げ、みそ		にんじん、大根、ごぼう、ねぎ、こんにゃく、しょうが	酒、煮干しだし	皆さんはお箸を上手に使えますか？ちょっと自信がないなと思う人は、小学校卒業までには上手に使えるように練習しましょう。
			いわしの梅煮 塩ごまきゅうり	砂糖	ごま	いわし		梅、きゅうり	しょうゆ、塩、酒、かつおだし、フチドリッブ	
28	火		牛乳				牛乳		エネルギー (kcal) 640	
			ごはん	米						たんぱく質 (g) 23.8
			豚骨風煮	黒砂糖	油	豚肉、厚揚げ、みそ		インゲン、にんじん、ごぼう、大根、こんにゃく、しょうが	酒、しょうゆ、塩、こしょう、白湯	ひじきとシラスの佃煮にはカルシウムや鉄分がたっぷり入っています。ごはんと一緒にもりもり食べましょう。
			ひじきとシラスの佃煮	砂糖	ごま		しらす干し、ひじき	きくらげ	酒、しょうゆ、酢	
29	水		牛乳				牛乳		エネルギー (kcal) 638	
			ミルクパン	ミルクパン		(たまご)				たんぱく質 (g) 27.5
			豆とウインナーのトマト煮		油	豚肉、ウインナー、金時豆、白いんげん豆	チーズ	にんじん、玉ねぎ、じゃがいも、トマト、パセリ、ニンニク	ワイン、ケチャップ、塩、こしょう、鶏がらスープ	今が旬の鹿児島市喜入町のとうもろこしを使用する予定です。皮むきを2年生にお手伝いしてもら予定です。
			喜入のとうもろこし					とうもろこし	塩	
30	木		牛乳				牛乳		エネルギー (kcal) 602	
			(しょうゆごはん)	米、砂糖	油	鶏肉、油揚げ		にんじん、ごぼう、枝豆、しいたけ	しょうゆ、酒	たんぱく質 (g) 25.6
			まぜまぜ鶏めし							
			魚そうめん汁	うすまき麩		魚そうめん、とうふ	わかめ	えのきたけ、にんじん、玉ねぎ、オクラ	しょうゆ、酒、みりん、塩、昆布だし、かつおだし	今日で今年の半分が終わります。「夏越」といいます。しっかり食べて残りの半年も元気に過ごしましょう。
ヨーグルト				ヨーグルト						

* 物資の都合で献立の変更をすることがあります。ご了承ください。