

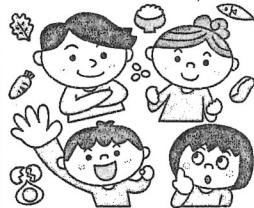
令和5年度

今月の給食目標「衛生に気をつけよう」

6月予定献立表

各献立名の番号は、同じ番号の食品からできます。《アレルギー等で食事制限の必要な場合は、献立表をよく見て材料のチェックをしてください。》
《材料・天候、その他の都合により献立を変更する場合があります。》

鹿児島市立玉江小学校

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|-------------|---|--|---|--|--|
| 献立 |  <p>食べること=生きること ~ 6月は「食育月間」です! 日々の食べることを見直してみませんか?</p> <p>平成17(2005)年に成立・施行された食育基本法では、食育を「生きる上での基本」とし、「栄養・健康及び体育の基礎となるべきもの」と位置づけています。食や健康に関する情報があふれ返る昨今、子どもたちが正しい知識に基づいて自ら判断・実践し、健康で豊かな毎日を送れるようになることがとても重要です。のためにには、さまざまな経験を通じて、食に関する知識や選択する力を身につけていく必要があります。6月は「食育月間」、日々の「食べること」について、あらためて考えてみませんか?</p> | | | | |
| 体をつくる食品 | | | | 1 はし ① 2 スプーン ① | ② 三色そぼろどんぶり ③ (ごはん) ④ かみなり汁 |
| 調子を整える食品 | | | | | ⑤ 黒ごまジャム |
| 熱や力のものになる食品 | | | | | ①ぎゅうにゅう②ぎゅうにく・だいす ③とりにく・とうふ・あぶらあげ ④コーン・えだまめ ⑤たまねぎ・こまつな ⑥こんにゃく・だいこん・にんじん・ごぼう ⑦こめあぶら・さとう ⑧パン⑨オリーブオイル ⑨ごまあぶら・でんぶん ⑩みりん⑪料理酒・塩・しょうゆ ⑪だしパック |
| 調味料 | | | | | ①ぎゅうにゅう②とろにく・ベーコン ③とりにく(ラビオリ)④ウインナー ⑤こむぎこ(ラビオリ)⑤くろごまジャム ⑥チキンブイヨン・白ワイン ⑦塩・こしょう・しょうゆ |
| エネ/タン/脂 | | | | | 558 kcal 23.6 g 15.9 g 600 kcal 24 g 23.2 g |
| 献立 | 5 はし ① 6 スプーン ① 7 はし ① 8 はし ① 9 スプーン ① | ② ごはん ③ かほぢやのうま煮 ④ いわしの梅煮 ⑤ アセロラミルクゼリー | ② わかめごはん ③ こさんだけの煮物 ④ 炒めなます | ② ごはん ③ 豆乳いりみそ汁 ④ 元気がでるレバー | ② カレーミートサンド ③ (ドッグパン) ④ 実だくさんスープ ⑤ アーモンドカル |
| 体をつくる食品 | ①ぎゅうにゅう③とりにく・あつあげ ③レーズン・いわし | ①ぎゅうにゅう②わかめ③ぶたにく・あつあげ ③スキムミルク・チーズ ④さつまあげ④こんぶ・かつおぶし | ①ぎゅうにゅう②とろにく・ぶたにく・レーズヌ ②スキムミルク・チーズ③ベーコン・だいす④ぼし | | |
| 調子を整える食品 | ③こんにゃく・かほぢや ③たまねぎ・しいたけ・いんげん | ③たまねぎ・にんじん・しめじ・ごぼう ③ブロッコリー・トマト・にんにく ④コーン | ③たまねぎ・にんじん・もやし ③こんにゃく・グリーンピース ③にんじん④きりぼしだいこん | ③たまねぎ・にんじん・もやし ③ふかねぎ ④にら ⑤こめ⑥じやがいも ⑥あぶら・さとう④ごま | ②パセリ・トマト・にんにく ②④にんじん・たまねぎ ④コーン・えだまめ・しめじ |
| 熱や力のものになる食品 | ②こめ③あぶら ③さとう | ②パン③じやがいも・あぶら ⑤ゼリー | ②こめ③じやがいも④なたねあぶら ④あぶら・さとう④ごま | ②こめ③じやがいも④なたねあぶら ④でんぶん・あぶら・こま・さとう ⑤パン②あぶら④じやがいも ④オリーブオイル⑤アーモンド | |
| 調味料 | ③しょうゆ・料理酒 ③みりん | ③しょうゆ・赤ワイン・ソース・ケチャップ ③デミグラスソース・ル・チキンブイヨン③④塩・酢 | ③料理酒・みりん④しょうゆ・だしパック ③④しょうゆ・塩・酢 | ②カレー・赤ワイン・ケチャップ・ソース・ル・ウ ②④塩・こしょう・しょうゆ④チキンブイヨン ④ウバジアン | |
| エネ/タン/脂 | 640 kcal 26.8 g 19.7 g | 565 kcal 24.4 g 17.7 g | 587 kcal 23.2 g 14.7 g | 624 kcal 25.2 g 19.8 g | 634 kcal 29.8 g 26.8 g |
| 献立 | 12 はし ① 13 スプーン ① 14 はし ① 15 はし ① 16 スプーン ① | ② ごはん ③ マーボー豆腐 ④ もやしの中華あえ | ② コッペパン ③ トマトと卵のスープ ④ チキンのピザソース焼き | ② ハヤシライス ③ (麦ごはん) ④ 甘夏サラダ | ② 鶏飯 ③ (麦ごはん) ④ (一食きざみのり) ⑤ 夏野菜のみぞいため |
| 体をつくる食品 | ①ぎゅうにゅう③ぎゅうにく・ぶたにく ③とうふ・だいす・みそ・赤みそ | ①ぎゅうにゅう②ベーコン ③たまご④とりにく | ①ぎゅうにゅう②とろにく・レンズまめ ②チーズ | ①ぎゅうにゅう②ぶたにく・みそ ④のり⑤ぶたにく・みそ | ①②ぎゅうにゅう③ぶたにく ④ぶたにく(ショウロンボウ) |
| 調子を整える食品 | ③たまねぎ・たけのこ・しいたけ ③えだまめ・しょうが・にんにく ③にんじん④キャベツ・もやし | ③トマト・にんじん・たまねぎ ③レタス | ②たまねぎ・にんじん・しめじ ②グリーンピース・にんにく ④キャベツ・きゅうり・みかん・コーン | ②しいたけ・にんじん・つぼづけ ②しょうが・はねぎ⑤にんにく ③たまねぎ・なす・ピーマン・キャベツ | ③にんにく・しょうが ③にんじん・たまねぎ・キャベツ |
| 熱や力のものになる食品 | ②こめ③あぶら・でんぶん ③さとう・ごまあぶら④ごま | ②パン③オリーブオイル・でんぶん ③④ごま | ③こめ・むぎ④じやがいも・なまクリーム ④あぶら④はちみつ | ③こめ・むぎ④じやがいも ④あぶら④はちみつ ⑤あぶら ⑥パン③めん・あぶら | ②パン③めん・あぶら ④こむぎ(ショウロンボウ) |
| 調味料 | ③トウバジアン・テンメンジョン ③ケチャップ③④しょうゆ④塩 | ③しょうゆ・ガラスープ・白ワイン ③④塩・こしょう④ビザソース | ②ル・デミグラスソース・しょうゆ・赤ワイン ②ケチャップ・ソース②④塩・こしょう④酢 | ②料理酒・ガラスープ ②ケチャップ・ソース②④塩・こしょう④酢 ②塩・しょうゆ・みりん⑤トウバジアン ③④塩・こしょう④ビザソース | ③料理酒・ガラスープ・塩・こしょう ③料理酒・ガラスープ・塩・こしょう ③④塩・こしょう(イースタースース)(ショウロンボウ) |
| エネ/タン/脂 | 595 kcal 23.4 g 16.8 g | 577 kcal 32.7 g 23.5 g | 586 kcal 21.4 g 19 g | 539 kcal 26.7 g 15.7 g | 573 kcal 27.2 g 18.8 g |
| 献立 | 19 はし ① 20 スプーン ① 21 はし ① 22 はし ① 23 スプーン ① | ② ごはん ③ 大豆の磯煮 ④ 高菜いため | ② パターロールパン ③ マカロニのクリーム煮 ④ すいか | ② 中華どんぶり ③ (麦ごはん) ④ 小松菜とコーンのソテー | ② ごはん ③ 具だくさんみそ汁 ④ きびなごのカリカリフライ |
| 体をつくる食品 | ①ぎゅうにゅう③だいす・とりにく ③あつあげ・ひじき④ぶたにく | ①③ぎゅうにゅう③とりにく ③スキムミルク・チーズ | ①ぎゅうにゅう②ぶたにく・イカ・えび ②うずらたまご④ウインナー | ①ぎゅうにゅう③あぶらあげ ③わかめ・みそ④きびなご | ①②ぎゅうにゅう③ぶたにく・さつまあげ ③あつあげ・たまご④だいす |
| 調子を整える食品 | ③こんにゃく・しいたけ ③ごぼう・えだまめ ③たかね④にんじん④コーン | ③にんじん・たまねぎ・しめじ ③バセリ・にんにく ④すいか | ②たまねぎ・キャベツ・たけのこ ②チゲンサン・しいたけ・しょうが ④にんじん④こまつな・コーン | ③にんじん・たまねぎ・えのきたけ ③キャベツ | ③たまねぎ・たけのこ・えだまめ ③しょうが④にんじん |
| 熱や力のものになる食品 | ②こめ③じやがいも・さとう・あぶら ③さとう④ごまあぶら・ごま | ②パン③マカロニ・バター・なまクリーム ③ごめ | ③こめ・むぎ②でんぶん ②ごまあぶら②あぶら | ②ごめ③じやがいも ④なたねあぶら ③さとう⑤ドレッシング | ②パン③じやがいも・あぶら ③さとう⑤ドレッシング |
| 調味料 | ③料理酒・塩・だしパック ③しょうゆ・みりん④とうがらし | ③白ワイン・塩・こしょう ③④塩・こしょう④ガラスープ | ②ガラスープ・料理酒 ②ガラスープ・ソース②④塩・こしょう④酢 | ③にぼし(だし) ④しょうゆ・塩・こしょう | ③塩・しょうゆ・だしパック |
| エネ/タン/脂 | 573 kcal 22.7 g 15.1 g | 624 kcal 24.3 g 22.1 g | 525 kcal 25.7 g 15.5 g | 562 kcal 19.7 g 17.5 g | 650 kcal 31.1 g 24.2 g |
| 献立 | 26 はし ① 27 スプーン ① 28 はし ① 29 はし ① 30 スプーン ① | ② ごはん ③ 酸辣湯(サンラータン) ④ チンジャオロース | ② コッペパン ③ ミートスパゲティ ④ コールスローサラダ | ② ゆかりごはん ③ 豚骨風煮 ④ 黒酢あえ | ② ごはん ③ 春雨スープ ④ 豚キムチいため |
| 体をつくる食品 | ①ぎゅうにゅう③とりにく・とうふ ③たまご④ぎゅうにく | ①ぎゅうにゅう③ぎゅうにく・ぶたにく ③チーズ・スキムミルク | ①ぎゅうにゅう③ぶたにく・あつあげ ③みそ・赤みそ④ひじき | ①ぎゅうにゅう③まぼこ・ベーコン ③たまご④ぶたにく | ①②ぎゅうにゅう③ぶたにく・えび・いか ③とうふ・うずらたまご④だいす⑤ヨーグルト |
| 調子を整える食品 | ③きらげ・たまねぎ・もやし・こまつな ④③しょうが・にんじん④ピーマン ④たけのこ・しいたけ・にんにく | ③たまねぎ・にんにく・しめじ ③セロリ・バセリ③④にんじん ④キャベツ・きゅうり・コーン | ③こんにゃく・だいこん ③ごぼう・いんげん・しょうが ④にんじん④キャベツ・コーン | ③こまつな④にんじん・たまねぎ ④キャベツ・ピーマン・キムチ(はくさい) | ③にんじん・たまねぎ・キャベツ・いんげん ③しおり・たけのこ・えのきたけ |
| 熱や力のものになる食品 | ②こめ③はるさめ ③④ごまあぶら・でんぶん④さとう | ②パン③めん・あぶら ④ドレッシング | ②こめ③あぶらくろざとう ④さとう | ②こめ③はるさめ③④ごまあぶら ④さとう | ②パン③ごまあぶら・でんぶん ④さとう |
| 調味料 | ③ガラスープ・こしょう・酢④料理酒 ③ケチャップ・ソース・ル・ウ・赤ワイン ③④しょうゆ・塩・オイスター・ソース | ③白ワイン・塩・こしょう ③④塩・こしょう④酢 | ②ガラスープ・料理酒 ②ガラスープ・ソース③④しょうゆ・塩・料理酒 ③④塩・こしょう・酢 | ③塩・こしょう ③ガラスープ③④しょうゆ・料理酒 ③④塩・抹茶 | ③料理酒・こしょう・ガラスープ ③④塩・抹茶 |
| エネ/タン/脂 | 580 26.0 g 16.3 g | 651 kcal 26.2 g 20.5 g | 600 kcal 22.7 g 16.7 g | 583 kcal 22.5 g 17.0 g | 631 kcal 35.8 g 12.0 g |

エネルギー・タンパク質・脂肪の量を左から順に表示しています。3・4年生を基準にしています。