

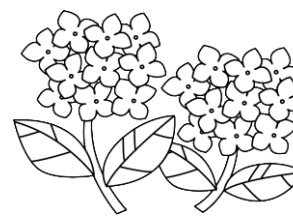
平成27年

6月よていこんだてひょう

金城小学校
電話番号 098-917-3489

食品群	体内ではたらく
赤の食品	血や肉、骨をつくる
黄の食品	働く力や体温となる
緑の食品	体の調子をとのえる

学校給食 栄養基準	栄養	C=エネルギー 640 kcal	P=タンパク質 24.0 g	F=脂質 19.9 g
--------------	----	---------------------	-------------------	----------------

こ ん だ て	1(月) (かみかみしゅうかん) フルーツナタデココ  ハヤシライス むぎごはん モウイのツナあえ   	2(火) パンサンスー こざかな   ポークシューマイ むぎごはん マーボーへちま   	3(水) おんやさい   カットコーン ミネストローネスープ ガーリックトースト  	4(木) (むしばようデー)  オレンジ ちくぜんに   ごはん カミカミてんぷら ゆしどうふ   	5(金) 青りんごグミ  ぐしちゃんいいなのきんぴら   もちきびごはん クーリジシ  
	あ か 牛乳、ぎゅうにく、ツナ	牛乳、ぶたにく、大豆、みそ あつあげ、ハム、たまご	牛乳、ベーコン	牛乳、とうふ、とりにく、かわはぎ、タコ、 アーサ	牛乳、ぶたにく、かぼ、タコ、うすあげ さんま
	き こめ、むぎ、こむぎこ、さとう、マーガリン	こめ、むぎ、油、ごま油、さとう、春雨	パン、バター、マカロニ、油 じゃがいも	こめ、油、さとう、こむぎこ	こめ、もちきび、ごま、ごま油 さとう
	みどり たまねぎ、にんじん、しいたけ、セロリ、 モウイ、パイ、きゅうり、ブドウ、ササゲ	へちま、にんじん、たまねぎ、しいたけ タコ、ねぎ、きゅうり、しょうが、レモン	とうがん、にんじん、たまねぎ、セロリ パセリ、ブロッコリー、カブ、きゅうり	にんじん、ごぼう、たけのこ、いんげん しいたけ、オリーブ、こんにゃく	しいたけ、とうがん、きくらげ、かぶ にんじん、ぐしちゃんいいな
栄養価	C 706 P 21.0 F 19.6	C 693 P 24.1 F 21.2	C 550 P 19.3 F 18.1	C 600 P 22.8 F 19.2	C 634 P 28.2 F 19.8
こ ん だ て	ふりかえきゅう 振替休  食中毒に 気をつけよう 調理したら すぐに食べてね。	9(火) レモンゼリー フーイリチー   ごはん とうがんのスープ さばのてりやき   	10(水) だいがくも   ラーメン きゃべつのしそあえ  	11(木) だいこんのうめあえ   むぎごはん おやこどん アーサじる   	12(金) オレンジ もずくす   ごはん とうがんのにつけ うの花コロッケ   
	あ か	牛乳、ぶたにく、ポーク、タコ、さば	牛乳、やきふた、なると、わかめ	牛乳、とりにく、タコ、とうふ、アーサ かつおぶし	牛乳、ぶたにく、こんぶ、あつあげ かまぼこ、もずく、おから
	き	こめ、油、さとう、レモンゼリー、ふ	ラーメン、ごま油、さつまいも、油、ごま さとう	こめ、むぎ、油、さとう	こめ、油、さとう、パン粉
	みどり	とうがん、にんじん、しいたけ、ねぎ もやし、きゃべつ、にら	ねぎ、もやし、きゃべつ、だいこん コーン、きゅうり、チゲンサイ	たまねぎ、にんじん、しめじ、きゃべつ とうみょう、しょうが、だいこん	とうがん、にんじん、ちんげんさい きゅうり、しょうが、コンニャク、オリーブ
栄養価	C 648 P 25.6 F 21.3	C 609 P 24.8 F 19.2	C 647 P 24.2 F 18.7	C 665 P 23.4 F 19.2	
こ ん だ て	15(月) わかめとじゃこのサラダ  ごはん にくじゃが 手作り卵やき   	16(火) フレンチサラダ  こくとうパン ビーンズスープ チキンピカタ   	17(水) ゲルクンフライ  オレンジ  ひじきごはん アーモンドあえ  	18(木) あおうめゼリー  ジャガイモステーキ  パパイヤサラダ きのこスパゲティ  	19(金) (ユックヌヒー) ちんぴん ゴーヤーチャンプルー  さけのさいきょうやき シカムドウチ  
	あ か 牛乳、ぶたにく、タコ、とうふ、ベーコン チーズ、ヨーグルト、わかめ、しらす こめ、じゃがいも、油、さとう	牛乳、とりにく、たまご、ハム 白いんげん、ガルパンソー こくとうパン、じゃがいも、油、こむぎこ マーガリン	牛乳、ぶたにく、ひじき、かぼ、 とりにく、ゲルクン	牛乳、とりにく、チーズ、ウインナー しらすほし	牛乳、ぶたにく、かぼ、とうふ、ポーク タコ、鮭、みそ
	き	こめ、油、さとう、レモンゼリー、ふ	こめ、むぎ、油、アーモンド、パン粉	スパゲティ、マーガリン、オリーブ油 じゃがいも、あおうめゼリー	こめ、もちきび、あぶら、さとう ちんぴん
	みどり	たまねぎ、にんじん、パセリ、もやし きゅうり	たまねぎ、にんじん、セロリ、パセリ にんにく、きゃべつ、きゅうり	たまねぎ、にんじん、かぼ、しめじ、 きくらげ、オリーブ、しいたけ、コマツナ、パイ	しいたけ、にがうり、にんじん、もやし
栄養価	C 649 P 26.0 F 19.8	C 674 P 27.1 F 26.9	C 620 P 28.1 F 19.7	C 602 P 26.7 F 20.5	C 646 P 29.4 F 19.7
こ ん だ て	22(月) (いれいの日きゅうしょく) やきいも  きびなごのカレーあげ  タマナーチャンプルー カンダバージュシー  	23(火) いれいの日 	24(水) プラム  ゴーヤーとモウイのあまずあえ むぎごはん ポークカレー  	25(木) スナックパン クービーリチー  ぶたにくのしょうがやき  ごこくごはん みそしる  	26(金) シークサーアガラサー  やさしいコロッケ  ひやしちゅうか つゆ  
	あ か 牛乳、ぶたにく、ツナ、とうふ きびなご		牛乳、ぶたにく	牛乳、あぶらあげ、みそ、ぶたにく、かぼ、 こんぶ	牛乳、ハム、たまご、タコ
	き	こめ、むぎ、油、やきいも	こめ、むぎ、じゃがいも、油、こむぎこ バター、さとう	こめ、もちきび、くろまい、むぎ、あか まい、油、さとう	ちゅうかめん、ごま油、さとう、油 こむぎ、黒糖、マーガリン
	みどり	にんじん、えのきたけ、かぶ、しいたけ きゃべつ、もやし、こまつな	たまねぎ、にんじん、ピーマン、にんにく にがうり、しろうり、レモン、すもも	とうがん、えのきたけ、ねぎ、千切り大根 にんじん、しょうが、たまねぎ、パイン	きゅうり、もやし、にんじん、しょうが レモン、ヒラメレモン
栄養価	C 575 P 18.2 F 18.3		C 677 P 21.0 F 15.8	C 604 P 23.4 F 19.0	C 632 P 20.1 F 21.4
こ ん だ て	29(月) さくらんぼ  ピラフ いんげんのゴマサラダ  とり肉のピリカラやき  	30(火) グリーンサラダ  マーシャルピーンズ やさいスープ あみパン 魚のピザ焼き    	6月は食育月間です!! 平成17年7月に食育基本法が施行され、国を挙げて食育が推進される ことになりました。そして、この食育推進を広く浸透するために毎年 6月を食育月間、毎月19日を食育の日と定められました。また、 食育月間には、テーマが決められ、今年は「保護者の方へ」です。 ★食育って何だろう?★ 1 生きるうえでの基本であり、知育・徳育・体育の基礎とな るものです。 2 さまざまな経験を通して「食」に関する知識と「食」を選 択する力を取得し、健全な食生活を実践することができる 人間を育てることです。 ★家庭でできる食育は?★ ●朝に飯を毎日食べよう。 ●子どもと一緒に食事を作ろう。 ●なるべく家族みんなで食卓を 囲むようにしましょう。 家族で食べよう。 毎月19日は食育の日 家族そろって食事をしよう 食育 知育 徳育 体育 健全な食生活を実践		
	あ か 牛乳、ベーコン、とりにく、ハム	牛乳、ベーコン、ほき、ツナ、チーズ			
	き	こめ、むぎ、油、マーガリン、さとう ごま			
	みどり	にんじん、たまねぎ、ピーマン、コーン 赤ピーマン、いんげん、さくらんぼ			
栄養価	C 620 P 22.1 F 26.0	C 651 P 27.1 F 29.3			

※材料・天候によって献立を変更する場合があります。
※給食費は、毎月10日までに納めましょう。

※裏面にアレルギー表示対象義務7品目及び大豆、
ごまについて表示しています。ご家庭で参考にし
てください。

