

令和6年 6月分 学校給食こんだて表

[大手町小学校]上越市教育委員会

日	曜	献立名		使用材料名			エネルギー Kcal	たんぱく質 g	一口メモ	
		主食	飲み物	おかず	血や肉になるもの	熱や力になるもの				体の調子を整えるもの
3	月	ごはん 	牛乳 	セルフのかみかみどん ローストポテト わかめスープ	牛乳 豚肉 豆腐 わかめ	ごはん 米油 さとう じゃがいも でんぷん ごま ごま油	ごはん メンマ こんにゃく ピーマン にんにく にんじん たまねぎ 長ねぎ	614	20.4	6月は食育月間、牛乳月間です。また4日から10日は「歯と口の健康週間」です。食べ物の入り口になる歯と口の健康は、体全体の健康にも密接なつながりがあります。
4	火	こめこのアップルパン 	牛乳 	いかのガーリックパンこやき コールスローサラダ とうふコーンチャウダー	牛乳 いか ベーコン いんげん豆 豆乳	こめ粉パン オリーブ油 パン粉 米油 さとう じゃがいも 米粉	りんご にんにく きゅうり パン粉 キャベツ パセリ にんじん たまねぎ コーン	634	30.6	食べ物をよく噛んで食べると、脳の発育の活性化、口、あごの正常な発育につながり、運動能力や身体のバランスを向上させます。給食のイカは細かな切れ目が入っていて、低学年でも食べやすくなっています。よく噛んで食べましょう。
5	水	ゆでうどん 	はっこうのうぶレーン 	カレーなんばんじる いわしのカリカリやき のりすあえ	脱脂粉乳 豚肉 油揚げ いわしのり	うどん さとう でんぷん カレールウ じゃがいも 玄米 なたね油 米油	にんじん たまねぎ しめじ 長ねぎ しょうが ほうれん草 もやし	624	23.3	歯と口の健康のためには、歯磨きも大切です。給食後の歯磨きはもちろん、おやつをダラダラ食べない、お家の人から仕上げ磨きをしてもらうなど、家庭でも気をつけるといいですね。
6	木	ごはん 	牛乳 	ぶたにくの にんにくしょうゆかけ きゅうりのごまふうみあえ かぶのみそしる	牛乳 豚肉 豆腐 大豆 みそ	ごはん 米粉 さとう ごま じゃがいも	にんにく きゅうり にんじん キャベツ えのきたけ かぶ	611	26.1	人間の歯は、前歯で噛み取り、奥歯で小さくすりつぶすようにできています。大きい食べ物は、前歯で口に入る大きさに噛み取ることが大切です。乳歯が抜けて食べにくい人は箸を上手に使いましょ。
7	金	ごはん 	牛乳 	あつあげとぶたにくの しおこうじいため こんぶあえ にらたまスープ	牛乳 豚肉 厚揚げ 卵 こんぶ 糸かまぼこ	ごはん ごま油 でんぷん	しょうが キャベツ もやし ほうれん草 にんじん たまねぎ えのきたけ にら	600	24.8	白いご飯などの噛み切らなくても良い食べ物は、ちょうどいい量を口に入れて、奥歯でムシャムシャと噛みましょ。ちょうどいい量というのは、ムシャムシャと何回も噛める量です。
10	月	ごはん 	牛乳 	セルフのツナそぼろどん なめたけおひたし たまねぎのみそしる	牛乳 大豆 ツナ 豆腐 みそ	ごはん 米油 さとう じゃがいも	にんじん ごぼう しょうが ピーマン キャベツ ほうれん草 なめたけ たまねぎ	623	24.3	食事、運動、休養・睡眠といった基本的な生活習慣を身に付けてこそ、勉強や運動に取り組むことができます。特に骨を大きく丈夫にするのは、骨をつくる力の大きい10代の「今」しかありません。
11	火	ごはん 	牛乳 	やさしいゅうまい チャプチェ とうふのちゅうかに	牛乳 鶏肉 豚肉 なると ツナ 豆腐 大豆たんぱく	ごはん 米油 でんぷん パン粉 さとう 小麦粉 春雨 ごま油 ラード	コーン にんじん ほうれん草 しょうが たまねぎ ピーマン にんにく もやし メンマ なら	648	24.2	給食には、なぜ牛乳が出るのでしょうか。それは、骨や歯をつくるカルシウムが多く含まれているからです。牛乳200mlで子どもが1日に必要なカルシウム量の約1/4が摂取できます。
12	水	ごはん 	牛乳 	やきざけ いそあえ しおにくじゃが	牛乳 鮭 のり 豚肉 厚揚げ	ごはん じゃがいも 米油 さとう	もやし ほうれん草 にんじん にんにく たまねぎ こんにゃく	650	28.6	牛乳以外にも、カルシウムを多く含む食品（海そう、小魚、大豆・大豆製品、切干大根など）を積極的に食べましょ。給食では、いずれかの食べ物が毎日使われています。
13	木	ごはん 	牛乳 	ぶたにくと こうやとうふのあげに ごまあえ もずくのみそしる	牛乳 豚肉 高野豆腐 豆腐 もずく みそ	ごはん でんぷん 米粉 米油 さとう じゃがいも ごま	ほうれん草 キャベツ にんじん たまねぎ 長ねぎ	657	26.1	「豚肉と高野豆腐の揚げ煮」は、豚肉と高野豆腐を油で揚げて、甘じょっぱいたれをからめます。手間のかかる調理方法ですが、子供にも大人にも人気のあるメニューです。
14	金	こめこいのりナン 	牛乳 	キーマカレー ブロッコリーサラダ	牛乳 豚肉 大豆	小麦粉 米粉 なたね油 米油 グラニュー糖 カレールウ パイン マヨネーズ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリー エリンギ トマト コーン キャベツ ブロッコリー	612	26.1	米粉入りナンは、いつものコッペパンとは違い、冷凍状態で納品されます。給食室では、朝から全校分のナンを並べて自然解凍します。大きなナンをお楽しみに！

日	曜	献立名			使用材料名			エネルギー Kcal	たんぱく質 g	一口メモ
		主食	飲み物	おかず	血や肉になるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの			
17	月	ごはん	牛乳	【食育の日～新潟県～】 セルフのタレカツどん 上越産キャベツの たくあんあえ たまごいりたけのこじる	牛乳 豚肉 大豆 ツナ 豆腐 卵 みそ	ごはん パン粉 小麦粉 米油 さとう じゃがいも でんぷん	キャベツ きゅうり たくあん たまねぎ にんじん たけのこ さやえんどう	662	26.5	たけのこ汁は上越地方の郷土料理で、サバの缶詰を入れるのが特徴です。春になるとスーパーマーケットにサバの缶詰が並ぶのは上越市ならではです。給食ではサバ缶のかわりに、骨が入っていないツナを使います。
18	火	コッパン	牛乳	ブルーベリージャム オムレツの ラタトゥイユソース あおだいずサラダ オニオンスープ	牛乳 卵 青大豆 ベーコン	パン さとう タピオカ 大豆油 オリーブ油 /Iegg 33ネズ じゃがいも	ブルーベリー にんにく たまねぎ ズッキーニ なす トマト キャベツ きゅうり にんじん	613	23.5	料理に豆が入ると、噛む回数がぐんと増えます。食感が違うものを組み合わせることで、舌が「異なる食感を確かめよう」と自然に噛むようになります。
19	水	ゆでちゅうかめん	牛乳	ちゃんぽんスープ ちゅうかあえ てづくりココアカップケーキ	牛乳 豚肉 なると 豆乳	中華めん 米油 でんぷん さとう ごま油 米粉	しょうが にんにく にんじん たまねぎ メンマ キャベツ コーン もやし きゅうり	652	24.3	毎月19日は「食育の日」です。家族や仲間と楽しく食卓を囲むだけでなく、食事について話をするこも、子どもの食べる力を育むことにつながります。
20	木	ゆかりごはん	牛乳	ホッケのてりやき きりぼしだいこんと ツナのいためもの じゃがいものみそしる	牛乳 ホッケ ツナ 豆腐 油揚げ 大豆 みそ	ごはん ごま油 さとう じゃがいも	赤しそ しょうが にんにく にら にんじん 切干大根 キャベツ たまねぎ	629	27.4	切干大根は、干してあるので栄養がギュッとつまっています。水で戻してザクザクと刻み、炒め物、みそ汁やカレーなど、何にでもよく合います。噛みごたえもアップします。
21	金	ごはん	牛乳	【ふるさとこんだて】 くるまふのあげに 上越産キャベツとエリンギの ガーリックソテー めぎすのつみれじる	牛乳 ベーコン めぎす 大豆 みそ	ごはん ふ でんぷん 米粉 米油 じゃがいも さとう	にんにく にんじん エリンギ キャベツ アスパラガス たまねぎ ごぼう 長ねぎ	647	22.9	上越市産キャベツ、上越市で作られている車麩、能生の海でとれためぎすを使った献立です。キャベツは、虫や天気の影響を受けやすい野菜ですが、農家さんが心を込めてつくってくださいました。
24	月	ごはん	牛乳	はるまき はるさめサラダ ちゅうかスープ	牛乳 豚肉 なると 豆腐	ごはん 大豆油 ラード 小麦粉 さとう ごま油 でんぷん	にんじん たまねぎ 干しいたけ キャベツ ほうれん草 メンマ 長ねぎ しょうが	681	19.9	「中華スープ」の味付けの秘密は「ごま油」です。サバ節でダシをとって、しょうゆ、塩で調味し、仕上げにごま油を入れるだけでおいしいスープになります。
25	火	ごはん	牛乳	さばのみそに やみつきキャベツ けんちんじる	牛乳 さば みそ こんぶ 豆腐	ごはん さとう ごま油 じゃがいも	だいこん しょうが キャベツ きゅうり にんにく にんにく 干しいたけ かぶ 長ねぎ ごぼう こんにゃく	615	26.2	「けんちん汁」は精進料理が由来になっており、肉を使わず、ごぼうやにんじん、いもなどの野菜と、こんにゃくやきのご類、豆腐などを具として使います。
26	水	ソフトめん	牛乳	フレッシュトマトの ミートソース カミカミサラダ	牛乳 豚肉 大豆 ミート くさわかめ	ソフトめん 米油 米粉 ハヤシルウ さとう	しょうが にんにく にんじん たまねぎ しめじ トマト もやし きゅうり コーン	640	27.4	上越市産トマトは5月～6月に出荷されます。生のまま食べるのもおいしいですが、ミートソースなど加熱すると酸味がなくなり、食べやすくなります。自分の好きな食べ方を見つけてみましょう。
27	木	ごはん	牛乳	ささかまのおこのみやき たけのこのごまきんぴら かぼちゃのみそしる さくらんぼゼリー	牛乳 笹かまぼこ 青のり 花がとお 豚肉 豆腐 油揚げ 大豆 みそ	ごはん じゃがいも 米油 /Iegg 33ネズ さとう ごま でんぷん	にんじん たけのこ こんにゃく さやいんげん かぼちゃ たまねぎ さくらんぼ	658	22.7	さくらんぼの旬は、6月～7月初めにかけてです。長く保存することが難しいので、生で食べられるのは今の時期だけです。給食ではゼリーで旬の味を味わいましょう。
28	金	むぎごはん	牛乳	セルフのビビンバどん おさつスティック とうふのスープ	牛乳 豚肉 豆腐 なると	ごはん 大麦 さつまいも 米油 さとう ごま油	しらたき にんにく しょうが にんじん ほうれん草 もやし たまねぎ 長ねぎ	638	23.3	ビビンバは給食定番のメニューですが、もともとは韓国の料理で、「ビビン」は混ぜる、「バ」がごはんという意味です。肉炒めと野菜ナムルをごはんに混ぜていただきます。

一食平均エネルギー:635 Kcal たんぱく質:24.9 g 脂質:17.8 g 食塩:1.9 g

☆献立は、食材料の入荷状況やO157・ノロウイルス対策等のため変更する場合があります。