



「かむこと」をいしきて  
よくかんでたべてみましょう。



# 6月 よていこんだてひょう



2019年度 安中市立碓東小学校

給食回数20回

日	曜日	こんだてめい			きいろ		あか		みどり		1人分 [kcal]	蛋白 質 [g]	脂質 [g]	食塩 相当 量 [g]	
					ねつやちからになる		ちやくになる		からだのちようしをとのえる						
3	月	せわりコッパン	ぎゅうにゅう	スラッピージョー ごさかなサラダ イタリアンスープ	パン さとう	バター あぶら ごまあぶら	ぶたにく だいたす ベーコン たまご	むきしつ ぎゅうにゅう チーズ ごさかな	いろいろのこいやさい そのほかのやさい・くだもの	ごまつな にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ コーン	648	29.6	27.6	3.5
4	火	きんぴらごはん	ぎゅうにゅう	くきわかめのサラダ ごじる	ごめ さとう じゃがいも	ごま ごまあぶら あぶら	ぶたにく ツナ あぶらあげ だいずとうふ	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん さやいんげん ごまつな	ごぼう きゅうり キャベツ ぶなしめじ ねぎ だいこん	620	24.7	20.0	2.8	
5	水	バックめん	ぎゅうにゅう	みそラーメンスープ かむかむあげ みしょうかん	ちゅうかめん さつまいも かたくりこ さとう	あぶら ごま	ぶたにく なると だいたす	ぎゅうにゅう わかめ ごさかな	にんじん	ねぎ キャベツ もやし コーン みしょうかん	610	25.9	17.6	3.4	
6	木	わかめごはん	ぎゅうにゅう	あつやきたまご かみかみあえ とんじる	ごめ さとう じゃがいも	ごま ごまあぶら あぶら	たまご とりにく ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	きりほしだいこん きゅうり だいこん ごぼう ねぎ ごんこやく	662	28.0	19.8	3.3	
7	金	きいろのごはん	ぎゅうにゅう	図書コラボこんだて「うちにかえったガラコ」 ボークカレー スティックやさいサラダ ひとくちりんごゼリー	ごめ じゃがいも さとう	あぶら	ぶたにく いか	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん	たまねぎ しょうが にんにく グリンピース りんご だいこん きゅうり セロリー	675	22.7	23.5	3.7	
10	月	ロールパン	ぎゅうにゅう	ラタトゥイユ ジャーマンポテト	パン じゃがいも	卵 オイル あぶら	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	トマト パセリ	たまねぎ にんにく スッキニー なす たまねぎ	597	25.5	21.9	2.2	
11	火	ごはん	ぎゅうにゅう	さばのみそに コーンのいそに キャベツのみそしる	ごめ さとう	あぶら	さば みそ とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	ごんにやく コーン だけのご キャベツ ねぎ	647	27.9	21.8	2.9	
12	水	しょくパン おだしクリーム	ぎゅうにゅう	ごぼうとぶたにくのシチュー さわやかサラダ	パン じゃがいも さとう	あぶら チョコ	ベーコン ぶたにく だいたす	ぎゅうにゅう スキムミルク なまクリーム	にんじん パセリ トマト	ごぼう たまねぎ ぶなしめじ キャベツ きゅうり レモン	674	24.1	30.4	2.9	
13	木	ごはん	ぎゅうにゅう	あじのやくみソース きりほしだいこんのぶくめに かきたまじる	ごめ かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら	あじとうふ あぶらあげ さつまいも たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな にら	ねぎ しょうが きりほしだいこん しらたき たまねぎ しいたけ	627	27.6	19.3	2.7	
14	金	とりめし	ぎゅうにゅう	ごまつなのいそあえ とんとんじる	ごめ むぎ さとう じゃがいも すいとん	ごまあぶら あぶら バター	とりにく ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ごまつな	しょうが しめじ もやし キャベツ ごぼう たまねぎ だいこん ごんにやく	634	23.2	15.7	2.8	
17	月	ナン	ぎゅうにゅう	キーマカレー ヨーグルトあえ	ナン	あぶら	ぶたにく だいたす	ぎゅうにゅう スキムミルク ヨーグルト チーズ	にんじん トマト ピーマン	しょうが にんにく トマト たまねぎ セロリー みかん パイン もも	632	23.8	24.0	3.2	
18	火	チキンピラフ	ぎゅうにゅう	えびとマッシュルームのドリア かいそうサラダ	ごめ さとう	バター ごまあぶら ごま	ベーコン えび	ぎゅうにゅう なまクリーム かいそう	にんじん パセリ	たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり	593	23.2	21.9	2.9	
19	水	せわりコッパン	ぎゅうにゅう	ごもくやきそば ごぼうサラダ	パン ちゅうかめん	あぶら ごまあぶら	ぶたにく いか	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ もやし たけのこ しいたけ ごぼう だいこん きゅうり	595	23.2	21.1	2.5	
20	木	ごはん おかかふりかけ	ぎゅうにゅう	じゃがいものそぼろに ごまつなごまあえ	ごめ じゃがいも さとう かたくりこ	ごま	ぶたにく なまあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん ごまつな	しいたけ もやし たまねぎ	625	23.4	17.1	2.0	
21	金	ごはん	ぎゅうにゅう	チキンのあきまのうめソース キャベツのおかかあえ とうふのみそしる	ごめ ジャム かたくりこ さとう じゃがいも	あぶら	とりにく かつおぶし とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	チンゲンサイ にんじん	しょうが うめ キャベツ もやし ねぎ	624	28.1	17.1	2.8	
24	月	ソフトフランスパン	ぎゅうにゅう	なすとトマトのスパゲッティ だいこんサラダ メロン	パン ががティ さとう	卵 オイル あぶら	ベーコン ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう チーズ	トマト ピーマン にんじん	にんにく たまねぎ なす マッシュルーム だいこん きゅうり メロン	634	24.6	22.1	2.7	
25	火	ごはん	ぎゅうにゅう	ぶたにくのみそかけ きゅうりのらーゆづけ わかめのからみスープ	ごめ さとう	ラーゆ ごまあぶら ごま	ぶたにく みそ とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にら	きゅうり もやし たまねぎ ねぎ	623	25.6	21.6	3.0	
26	水	ツイストロール	ジョア	きのこのシチュー イタリアンサラダ ゆでとうもろこし	パン さとう	卵 オイル あぶら	とりにく ベーコン	ジョア ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト アスパラガス	たまねぎ しめじ マッシュルーム エリンギ えのきだけ きゅうり キャベツ とうもろこし	650	26.9	22.3	3.8	
27	木	むぎごはん	ぎゅうにゅう	カルピススープ えだまめサラダ	むぎ ごめ さとう	ごまあぶら ごま	ぶたにく たまご ハム みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん にら	はくさい だいこん ねぎ しょうが にんにく もやし えだまめ	642	23.3	23.2	2.4	
28	金	はつがげんまい ごはん	ぎゅうにゅう	ハヤシライス うめのかおりサラダ	ごめ じゃがいも さとう	あぶら ごま	ぶたにく	ぎゅうにゅう なまクリーム スキムミルク	にんじん	たまねぎ しょうが にんにく グリンピース だいこん きゅうり うめ	680	21.2	21.3	2.7	

はとくちのけんこうしゅうかん

- ★安中市産の米：4、6、11、13、18、20、25、27日
- ★**ななめなす**の食材は安中市産です。
- ★のマークのついたメニューは「かみかみメニュー」です。いつもよりよくかんでたべましょう。
- ★7日は図書室とのコラボ給食「うちにかえったガラコ」献立です。
- ★21日は秋間の梅で作った梅ジャムを使ってソースを作ります。
- ★26日は安中総合学園高校で朝収穫したとうもろこしが届く予定です。
- ★安中総合学園高校の生徒さんに指導してもらい、2年生が皮むきをします

たべることを  
たいせつに!

WORLD FRESH FOOD

がつ しょうくいくげっかん

## 6月は食育月間です!

えいごのことわざに、「You are what you eat」(あなたはあなたが食べたものからできている)があります。体や心の健康は、毎日何をどう食べたかで決まるとい意味です。6月は「食育月間」です。食べることの大切さをあらためて考えてみましょう。

月平均	635	25.1	21.5	2.9
基準値	650	27.5	18.5	2.0