



# きゅうしょくこんだてひょう

こんげつ 目標 骨や歯を丈夫にしよう 清潔な食事の場を作ろう

令和6年度  
倍陽小学校



～今月の旬～		あかのなにかま		みどりのなにかま		きいろのなにかま		エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 g	食塩相当量 g	
(緑黄色野菜) ブロッコリー ほうれん草 アスパラガス (淡色野菜) きゅうり 新玉ねぎ レタス (芋) じゃがいも (果) 柑橘類 さくらんぼ メロン		ちやにくになる		からだのちようしをととのえる		ねつやちからのもとになる						
		1ぐん	2ぐん	3ぐん	4ぐん	5ぐん	6ぐん					
3	月	ごはん ぎゅうにゅう じゃがぶたキムチ いとかんてんのサラダ かみなりじり レモンソーダセリ-	豚もも 木綿豆腐	牛乳 糸寒天 粉寒天	にんじん	たまねぎ たくさい きゅうり キャベツ ごぼう だいこん 長ねぎ レモン汁	精白米 強化米 じゃがいも しらたき 三温糖 上白糖	ごま油 ひまわり油	635	22.6	18.4	2.1
4	火	ごはん ぎゅうにゅう さかなのレモンあえ ほうれんそうと キャベツのおひたし こんにゃくみぞラーメンじる	メルルーサ 豚もも	牛乳	ほうれん草 にんじん にら	しょうが レモン汁 キャベツ にんにく たまねぎ コーン もやし 長ねぎ	精白米 強化米 片栗粉 三温糖 こんにゃく	ひまわり油 ごま油	597	26.8	16.4	2.3
5	水	ごはん ぎゅうにゅう チリコンカン ほうれんそうとツナのサラダ ポトフ	だいず 豚ひき肉 ツナフレーク 鶏むね	牛乳	にんじん トマト缶詰 ほうれん草	にんにく たまねぎ しめじ エリンギ もやし だいこん キャベツ	精白米 強化米 上白糖 じゃがいも	ひまわり油	607	28.5	17.7	2.3
6	木	ごはん ぎゅうにゅう いりどうふ あさづけ とりごぼうじる	木綿豆腐 豚もも 卵 鶏むね	牛乳	にんじん ほうれん草	たまねぎ 長ねぎ 干しいたけ えだまめ キャベツ きゅうり しょうが ごぼう えのきたけ	精白米 強化米 三温糖	ひまわり油	584	27.2	17.8	2.1
7	金	ごはん ぎゅうにゅう スタミナからあげ ひじきのマリネ あつあげのみそじる	鶏むね 厚揚げ	牛乳 ひじき チーズ	ピーマン にんじん みずな こまつな	しょうが たまねぎ にんにく キャベツ えのきたけ	精白米 強化米 片栗粉 上白糖 じゃがいも	ひまわり油	688	29.0	24.1	2.3
10	月	ごはん ぎゅうにゅう わふうめつくね さんしょくごまあえ かきたまじる	鶏ひき肉 木綿豆腐 卵	牛乳 焼きのり	ほうれん草 にんじん	たまねぎ しょうが 梅干し 長ねぎ	精白米 強化米 片栗粉 上白糖 じゃがいも	ひまわり油 ごま	639	26.7	21.3	2.3
11	火	ごはん ぎゅうにゅう さかなのマスタードやき コールスローサラダ カレースープ	バサ だいず 豚もも	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ	精白米 強化米 じゃがいも	マヨネーズ ひまわり油	628	27.4	24.2	1.9
12	水	もっちりごこごはん ぎゅうにゅう だいずのしぐれに ブロッコリーとキャベツのしおこんぶあえ こおりとうふのみそじる	豚もも だいず 凍り豆腐	牛乳 塩昆布 わかめ	ブロッコリー にんじん こまつな	ごぼう たけのこ 干しいたけ しょうが キャベツ コーン たまねぎ しめじ	精白米 もち米 強化米 五穀 こんにゃく 三温糖 片栗粉	ひまわり油 ごま油	620	30.1	20.9	2.1
13	木	ごはん ぎゅうにゅう おやこどんのぐ かいどうサラダ とうふのすましじる	鶏もも 卵 ツナフレーク かまぼこ 木綿豆腐	牛乳 海藻ミックス	にんじん ほうれん草	たまねぎ 干しいたけ きゅうり キャベツ コーン	精白米 強化米 しらたき 三温糖 上白糖	ひまわり油 ごま油	579	24.9	18.7	2.3
14	金	コッペパン ぎゅうにゅう レバーのケチャップあえ ポテトサラダ オニオンスープ	豚レバー 豚もも 鶏むね	スキムミルク 牛乳	にんじん ブロッコリー こまつな	しょうが にんにく たまねぎ コーン	強力粉 上白糖 片栗粉 薄力粉 じゃがいも	ショートニング ひまわり油 ごま マヨネーズ	633	26.1	21.0	2.1



和風梅つくねは、梅が苦手な人でもおいしく  
食べられると好評です。

## 和風梅つくね (4人分)

鶏ひき肉		200g	しょうゆ	A	小さじ1弱
木綿豆腐	水気をきる	40g	上白糖		大きじ1弱
玉ねぎ	みじん切り	20g	みりん		大きじ1/2
しょうが	みじん切り	2g	酢		小さじ1強
料理酒(酒)		小さじ1	練り梅		10g
片栗粉		大きじ1と1/3	焼きのり		角切り

## 作り方

- ① 木綿豆腐はキッチンペーパー等で水気をきっておく
- ② 玉ねぎ、しょうがはみじん切りにして、片栗粉をまぶしておく
- ③ 鶏ひき肉と②を混ぜて、良くこねる
- ④ Aの調味料を混ぜて煮立て、梅ソースを作る
- ⑤ ③をフライパンで焼く
- ⑥ 焼けたつくねに④をからめて、最後に角切りにした焼きのりをまぶす

# 6月 きゅうしょくこんだてひょう

令和6年度  
倍陽小学校



こんげつ もくひょう ほね は じょうぶ せいけつ しょくじ ば つく  
**今月の目標 骨や歯を丈夫にしよう 清潔な食事の場を作ろう**

～今月の旬～		あかのなにかま		みどりのなにかま		きいろのなにかま		エネルギー   kcal	蛋白質 g	脂質 g	食塩相当量 g	
(緑黄色野菜) ブロッコリー ほうれん草 アスパラガス (淡色野菜) きゅうり 新玉ねぎ レタス (芋) じゃがいも (果) 柑橘類 さくらんぼ メロン		ちやにくになる		からだのちょうしをととのえる		ねつやちからのもとになる						
		1ぐん	2ぐん	3ぐん	4ぐん	5ぐん	6ぐん					
17	月	ごはん ぎゅうにゅう ポークカレー ふくじんづけあえ ヨーグルトあえ	豚もも	牛乳 スキムミルク ヨーグルト	にんじん	にんにく たまねぎ えだまめ キャベツ きゅうり だいこん 福神漬 みかん缶 もも缶 パイナップル缶	精白米 強化米 じゃがいも 薄力粉	ひまわり油 バター	688	25.2	21.6	2.5
18	火	ごはん ぎゅうにゅう ししゃもいぞべあげ なっとうあえ あいしょうじる カミカミこんぶ	挽きわり納豆 かつお節 豚もも	牛乳 ししゃも あおのり がが昆布	にんじん チゲンサイ	キャベツ きゅうり たまねぎ 長ねぎ	精白米 強化米 てんぷら粉 じゃがいも はるさめ	ひまわり油 ごま	617	27.5	19.5	1.8
		いいはのこんだて										
19	水	ごはん ぎゅうにゅう カラフルあげどうふ フロッコリーのごまふうみあえ キャベツのみぞしる	木綿豆腐 ハム 油揚げ かつお節	牛乳	赤ピーマン ピーマン にんじん ブロッコリー	たまねぎ もやし キャベツ えのきたけ	精白米 強化米 片栗粉 薄力粉 三温糖 上白糖	ひまわり油 ごま油	603	25.2	21.0	2.0
		ちいきしょくざいの日										
20	木	ごはん ぎゅうにゅう さばのぶんかほしやき ひじきのわやさいやき とんじる	さば だいず 豚もも	牛乳 ひじき	赤ピーマン こまつな にんじん	しょうが ごぼう だいこん 長ねぎ	精白米 強化米 上白糖 じゃがいも こんにゃく	ごま油	648	28.6	27.2	2.3
21	金	ごはん ぎゅうにゅう とりのごうみやき あおなとチーズのあえもの ABCスープ	鶏もも ベーコン	牛乳 チーズ	ほうれん草 にんじん	にんにく もやし きゅうり たまねぎ キャベツ	精白米 強化米 上白糖 マカロニ	ごま油 ひまわり油	633	25.9	24.7	2.1
24	月	ごはん ぎゅうにゅう ビビンバのぐ ビビンバナムル キムチスープ	豚もも 卵 鶏ひき肉 木綿豆腐	牛乳	ほうれん草 にんじん にら	にんにく しょうが もやし だいこん 長ねぎ 干しいたけ キムチ	精白米 強化米 上白糖	ひまわり油 ごま ごま油	662	33.4	24.8	2.1
25	火	うめきびごはん ぎゅうにゅう こおりとうふとちくわの ごまがらめ ハンサンスー ささみのすましじる	凍り豆腐 焼き竹輪 ハム 卵 鶏ささ身	牛乳	にんじん ほうれん草	うめ漬 キャベツ きゅうり たまねぎ えのきたけ	精白米 強化米 きび 片栗粉 米粉 はるさめ じゃがいも 上白糖	ひまわり油 ごま ごま油	619	26.3	17.8	2.7
26	水	ごはん ぎゅうにゅう ごもくたまごやき みぞしサラダ ワンタンスープ かわちぼんかん	卵 鶏ひき肉 豚もも	牛乳 ひじき	にんじん ほうれん草 赤ピーマン	キャベツ きゅうり レタス 干しいたけ はくさい 長ねぎ 河内晩柑	精白米 強化米 三温糖 片栗粉 ワンタンの皮	ひまわり油	645	25.6	21.9	1.6
27	木	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくスタミナやき じゃことわかめのサラダ じゃがいもとほうれん草の みぞしる	豚もも 油揚げ	牛乳 しらす干し わかめ	ピーマン にんじん ほうれん草	しょうが たまねぎ もやし キャベツ きゅうり えのきたけ	精白米 強化米 三温糖 上白糖 じゃがいも	ひまわり油 ごま油 ごま	616	30.4	20.5	2.2
28	金	はつがげんまいごはん ぎゅうにゅう とりにくのマーメイドやき グリーンサラダ イタリアンスープ かわちぼんかん	鶏もも ベーコン 卵	牛乳 粉チーズ	パセリ にんじん	オレンジマレード キャベツ きゅうり レタス たまねぎ 河内晩柑	精白米 強化米 発芽玄米 パン粉	ひまわり油	611	25.6	22.9	1.8
期間平均									629	27.4	21.4	2.2
※都合により献立を変更することがあります									真田地域小学校学校給食摂取基準			
									650	27.0	18.0	2 未満



## よくかむことの効果



よくかむほど、  
だ液が出るんだ。  
だ液は体によい  
動きがたくさん  
あるよ！

だ液の  
働き

