

こんげつのもくひょう：せいけつなしよくじをしよう。よくかんでたべよう。

上田市立武石小学校

6月は雨が多く、気温と湿度が上がリ食欲がダウンしやすくなります。こまめな水分補給とバランスの良い食事で体力を維持しましょう。また、食育月間です。食べ物のこと、体と食事のこと、マナーのことなど子どもとしっかりとできることから取り組めると良いですね。学校では6月5日～9日は「元気もりもりチャレンジ週間」で、歯の健康についての取り組みをします。給食では、カルシウムを多く含む食品やそしゃくに配慮したメニューを取り入れました。お家でも一生使う歯を大切にす食生活を心がけていきましょう。

日・曜	牛乳	こんだて	おもな ざいりょう			たんぱく質 脂質 食塩相当量	
			あかのなかま からだをつくる	みどりのなかま からだのちょうしをよくする	きいろのなかま ちからやねつになる		
1木	○	ごはん		6月から、たけしのきゅうり、玉ねぎ がいただけるようになりました。	こめ	662 kcal	
		レバーのみそがらめ	レバー、みそ 		かたくりこ、こむぎこ、じゃがいも、あぶら、さとう、ごま	25.9 g	
		ちゅうかサラダ	ロースハム		キャベツ、きゅうり、にんじん、もやし	19.8 g	
		ちゅうかふう コーンとたまごのスープ	ほたて、たまご		たまねぎ、にんじん、コーン、クリームコーン、ほうれんそう	2.2 g	
2金	○	ごはん			こめ	629 kcal	
		さばのカレーやき	さば			25.6 g	
		おかかあえ	かつおぶし	キャベツ、にんじん、こまつな	25.2 g		
		だいこんとあつあげのみそしる	わかめ、あつあげ、みそ	だいこん、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう	1.8 g		
5月	○	ごはん			こめ	653 kcal	
		ユーリンチー	とりにく	こねぎ	かたくりこ、あぶら、あぶら、さとう	26.7 g	
		きゃべつのごまふうみあえ	のり <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">元気もりもりチャレンジ週間 13～17日まで</span>	キャベツ、きゅうり、にんじん、レモンじる	あぶら	23.8 g	
		からみとうふじる	とうふ、みそ	にんじん、たまねぎ、えのきたけ、にら	あぶら	1.7 g	
6火	○	ピザトースト	ツナフレーク、ミックスチーズ	たまねぎ、エリンギ、ピーマン	パン、あぶら	569 kcal	
		あおだいずのサラダ	だいず	キャベツ、きゅうり、にんじん	あぶら、さとう	26.0 g	
		ささみのコンソメスープ	とりにく	たまねぎ、にんじん、コーン、パセリ	じゃがいも	19.9 g	
						3.1 g	
7水	○	ごはん			こめ	660 kcal	
		かつおのごまみそやき	かつお 		マヨネーズ、さとう、ごま	34.9 g	
		そくせきづけ		キャベツ、きゅうり、にんじん		17.8 g	
		にくじゃが	ぶたにく、こおりどうふ	にんじん、たまねぎ、ほししいたけ、えだまめ	あぶら、じゃがいも、しらたき、さとう	2.2 g	
8木	○	ごはん			こめ	559 kcal	
		ごもくまめ	だいず、とりにく	ごぼう、にんじん	こんにやく、じゃがいも、あぶら、さとう	25.8 g	
		パンバンジーサラダ	ささみ	キャベツ、きゅうり、にんじん、みずな	さとう、ラー油、ごま	14.2 g	
		わかめとうふのスープ	とうふ、わかめ	たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ねぎ、ほうれんそう		1.9 g	
9金	○	ごはん		<span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">梅づけをつかった入梅こんだてです。</span>	こめ	616 kcal	
		こおりどうふとちくわのごまがらめ	ちくわ、こおりどうふ、みそ		じゃがいも、かたくりこ、あぶら、さとう、ごま	24.7 g	
		キャベツのうめあじサラダ			キャベツ、きゅうり、うめづけ、たまねぎ	あぶら	19.4 g
		とんじる	ぶたにく、とうふ、みそ		ごぼう、にんじん、だいこん、ねぎ	あぶら、こんにやく	2.1 g
12月	○	はつがげんまいごはん			こめ	585 kcal	
		ひじきのちくざやき	ひじき、たまご	にんじん、さやいんげん	さとう	27.8 g	
		シーフードサラダ	かんてん、いか、ほたて	キャベツ、きゅうり	あぶら、さとう	18.5 g	
		ねっこやさいのごまじる	とりにく、とうふ、みそ	ごぼう、だいこん、にんじん、こまつな	じゃがいも、ごま	2.0 g	
13火	○	コッペパン			パン 	630 kcal	
		アスパラこめグラタン	とりにく、ぎゅうにゅう、チーズ	たまねぎ、エリンギ、アスパラガス	あぶら	29.9 g	
		キャベツのスープに	とりにく <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">たけしのアスパラを使います。</span>	たまねぎ、にんじん、キャベツ、レモンじる	じゃがいも、マカロニ、さとう	20.3 g	
		メロン		メロン 		2.4 g	
14水	○	ごはん			こめ	636 kcal	
		あつあげのにくみそあんかけ	あつあげ、ぶたにく、みそ	ねぎ	あぶら、ごま、さとう、かたくりこ	26.7 g	
		じゃことわかめのサラダ	ちりめんじゃこ、わかめ	キャベツ、きゅうり、にんじん	あぶら、さとう	23.2 g	
		こまつなのみそしる	あぶらげ、みそ	にんじん、たまねぎ、こまつな	じゃがいも	2.2 g	
15木	○	ごはん			こめ	632 kcal	
		チリコンカン	だいず、ぶたにく 	たまねぎ、にんじん、エリンギ、ピーマン、トマト	あぶら、じゃがいも、こめこ	28.0 g	
		チキンサラダ	ささみ <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">たけしのニラを使います。</span>	キャベツ、コーン、きゅうり、にんじん	さとう、マヨネーズ	21.1 g	
		にらたまじる	たまご	たまねぎ、にんじん、ほししいたけ、にら	かたくりこ	1.8 g	



# 給食献立表



日・曜	牛乳(巻)	こんだて	おもな ざいりょう			たんぱく質 脂質 食塩相当量	
			あかのなかま	みどりのなかま	きいろのなかま		
			からだをつくる	からだのちょうしをよくする	ちからやねつになる		
16金	○	ごはん			こめ	627 kcal	
		きびなごのなんばんづけ	きびなご	たけしのブロッコリーを使います。	ねぎ	かたくりこ、あぶら、さとう	26.9 g
		ブロッコリーとポテトのサラダ			ブロッコリー、にんじん、キャベツ、レモンじる	じゃがいも、マヨネーズ	20.5 g
		はくさいのそぼろじる	とりにく		にんじん、はくさい、しめじ、えのきたけ、ほうれんそう	あぶら、こんにやく、かたくりこ	1.7 g
19月	○	ごはん			こめ	592 kcal	
		ぎせいどうふ	とうふ、とりにく、たまご		にんじん、ほししいたけ、ほうれんそう	あぶら、さとう	25.6 g
		ひじきのために	とりにく、ひじき、あぶらげ		にんじん、えだまめ	あぶら、つきこんにやく、さとう	18.3 g
		キャベツのみそじる	わかめ、みそ		たまねぎ、にんじん、キャベツ、えのきたけ、ねぎ	じゃがいも、ふ	2.3 g
20火	○	くろパン			パン、くろさとう	616 kcal	
		あじフライ	あじ			こむぎこ、パンこ、あぶら	29.6 g
		キャベツのレモンドレッシングあえ			キャベツ、きゅうり、にんじん、レモンじる	さとう、あぶら	18.2 g
		わかめスープ	わかめ		たまねぎ、にんじん、コーン、えのきたけ、ほうれんそう		3.0 g
21水	○	ごはん			こめ	596 kcal	
		とりにくのバーベキューソースかけ	とりにく		ねぎ、りんごピューレー、レモンじる	さとう	26.2 g
		のりいっぱいサラダ	のり		キャベツ、にんじん、きゅうり、ブロッコリー	はるさめ、さとう、あぶら、ごま	17.3 g
		こおりどうふのみそじる	こおりどうふ、みそ、わかめ		たまねぎ、にんじん、えのきたけ	じゃがいも	2.4 g
22木	○	ごはん			こめ	609 kcal	
		てづくりしゅうまい	ぶたにく		ほししいたけ、たまねぎ	かたくりこ、パンこ、さとう、あぶら、しゅうまいのかわ	23.8 g
		だいこんとツナのわふうサラダ	ツナフレーク		だいこん、キャベツ、にんじん	ごま、あぶら	20.1 g
		キムチスープ	とうふ		たまねぎ、はくさい、キムチ、ほうれんそう	はるさめ	2.0 g
23金	○	ごはん			こめ	602 kcal	
		こおりどうふのたまごとじ	とりにく、こおりどうふ、たまご		たまねぎ、にんじん、ほししいたけ、にら	あぶら、さとう	27.8 g
		ひじきとチーズのてっこつサラダ	ロースハム、チーズ		キャベツ、きゅうり	さとう、あぶら	19.3 g
		なめこじる	とうふ、みそ		たまねぎ、にんじん、なめこ、ねぎ	じゃがいも	2.7 g
26月	○	ごはん			こめ	657 kcal	
		じゃがいもたこやきふう	かつおぶし、あおのり			じゃがいも、かたくりこ、あぶら、マヨネーズ	23.6 g
		しゃぶしゃぶサラダ	ぶたにく		にんじん、キャベツ、みずな、たまねぎ	ごま、あぶら、さとう	23.5 g
		むらくもじる	とうふ、たまご、わかめ		たまねぎ、にんじん、ほししいたけ、ほうれんそう	かたくりこ	2.1 g
27火	○	コッペパン			コッペパン	698 kcal	
		チキンフライ トマトソースかけ	とりにく		たまねぎ、トマト	こむぎこ、パンこ、あぶら	31.0 g
		フレンチサラダ			キャベツ、きゅうり、にんじん	あぶら、さとう	27.6 g
		コーンポタージュ	とりにく、ぎゅうにゅう		たまねぎ、にんじん、コーン、クリームコーン	あぶら、こめこ	2.8 g
28水	○	ごはん			こめ	661 kcal	
		やきそばかんこくふう	さば、みそ		ねぎ	さとう	25.0 g
		もやしのナムル			もやし、にんじん、きゅうり	はるさめ、あぶら、さとう、ごま	26.2 g
		たまねぎのみそじる	あぶらあげ、わかめ、みそ		にんじん、たまねぎ、ほうれんそう		2.3 g
29木	○	ごはん			こめ	625 kcal	
		スペインオムレツ	たまご、ベーコン、ぎゅうにゅう		たまねぎ、にんじん	あぶら、バター、じゃがいも、さとう	25.8 g
		かいそうサラダ	わかめ		キャベツ、きゅうり、にんじん	あぶら、さとう	19.6 g
		ミネストローネ	ぶたにく、だいず		にんじん、セロリー、トマト、ピーマン、たまねぎ	あぶら、マカロニ	2.3 g
30金	○	むぎごはん			こめ、むぎ	597 kcal	
		カレーマポーどんのぐ	ぶたにく、とうふ		たまねぎ、にんじん、えだまめ、ねぎ	あぶら、かたくりこ	27.5 g
		キャベツのサワーづけ			キャベツ、きゅうり、だいこん、にんじん	さとう	19.0 g
		もやしのスープ	ぶたにく		たまねぎ、にんじん、もやし、えのきたけ、レタス	あぶら	1.8 g
摂取栄養量平均(3, 4年生)			エネルギー623 kcal	たんぱく質 27.0g	脂肪 20.6g	食塩相当量2.2g	今月の地元の食材 こめ、だいず、たまねぎ、アスパラガス、きゅうり、ブロッコリー、にら、えのきたけ
基準値(3,4年生)			660kcal	21.1~32.5g	14.4~21.6g	2g未満	★都合により献立を変更することがあります

## じゃがいも

芽や緑色の部分は取り除こう

じゃがいもの芽や緑色の部分は、天然毒素を多く含みます。食べると、おう吐や腹痛を起こす可能性があり、重症化すると危険です。学校や家庭の菜園で栽培し、調理して食べる時などは、特に注意しましょう。

