



# 6がつのよていにんでてひょう



こんげつ きゅうよくひょう  
今月の給食目標

よくかんで食べよう。 歯を丈夫にする食べ物を知ろう。

平成30年

まいつき19日はかぞくでいただきますの日

高崎市立城南小学校

日	曜日	パン ごはん	のみ もの	おかず (下線はかみかみのメニューです)	しょくひんのはたらき			エネルギー たんぱく質 食塩相当量	備考	
					きいろ	あか	みどり			
					ねつや力のもとになる	血や肉のもとになる	からだのちようしをととのえる			
1	金	ジャンバラヤ		しょうかまち ランチメニュー イタリアンスープ ふなきゅうり	ごはん パター ぱんこ マカロニ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン チーズ たまご	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ エリンギ コーン ズッキーニ	527 Kcal 19.9 g 2.0 g	
4	カ ミ カ ミ	むぎごはん		ハッシュドポーク まめサラダ	むぎごはん あぶら じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく まめ	にんじん	たまねぎ セロリ キャベツ きゅうり マッシュルーム グリーンピース	688 Kcal 21.4 g 2.4 g	歯と口の 健康週間 (4~8日)
5	カ ミ カ ミ	ソフトフランス いちご& マーガリン		たかさきやさいペペロンチーノ キャベツスープ マルヒコ農園さんのやさい	ソフトフランス パスタ あぶら マーガリン	ぎゅうにゅう ペーコン ウィンナー	ピーマン ニンジン	たまねぎ コーン キャベツ	644 Kcal 21.2 g 2.7 g	
6	し	ごまごはん		とりにくとこんさいのうまに かきたましる バナナ	ごはん ごま こんにやく さとう あぶら	ぎゅうにゅう とりにく みそ たまご まさば	にんじん ごまつな さやえんどう	れんこん たけのこ たまねぎ バナナ	680 Kcal 31.2 g 2.7 g	
7	う か	くろごまきなこ あげパン		かみかみあえ ワンドンスープ	ツイストロール あぶら ごま さとう ワندان	ぎゅうにゅう きなこ ぶたにく じゃこ こんぶ	にんじん ごまつな チンゲンサイ	たまねぎ もやし	703 Kcal 24.8 g 2.6 g	
8	ん	ごはん ふりかけ		いかのこうみやり ひじきサラダ とんじる	ごはん あぶら さとう ごま じゃがいも こんにやく	ぎゅうにゅう いか ぶたにく とうふ ひじき まさば	にんじん	ねぎ ごぼう だいこん コーン きゅうり	600 Kcal 26.4 g 2.8 g	
11	月	こぎつねごはん		ごまあえ いなかじる	ごはん さとう こんにやく ごま じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ みそ まさ ば なまあげ	にんじん さやえんどう チンゲンサイ	ごぼう だいこん もやし キャベツ	578 Kcal 24.4 g 2.0 g	
12	火	パンプキンパン		しおやさいたんメン ツナサラダ	パンプキンパン さとう ちゅうかめん あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ わかめ	にんじん チンゲンサイ	もやし キャベツ たまねぎ コーン きゅうり	661 Kcal 24.5 g 4.2 g	
13	水	キムタクライス		ちゅうかけんちんしる ブルーベリーヨーグルト	ごはん ごま さとう あぶら じゃがいも こんにやく	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ヨーグルト	にんじん	はくさい ねぎ だいこん ごぼう パナナ パインアップル	601 Kcal 21.1 g 2.3 g	
14	木	ロールパン		じゃがいものバターに ラビオリトマトスープ	ロールパン じゃがいも バター ラビオリ	ジョア ぶたにく ペーコ ン ウィンナー	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ	703 Kcal 22.8 g 2.7 g	
15	金	ごはん		なすいりマーボーとうふ わかめスープ グレープフルーツ	ごはん あぶら さとう はるさめ でんぶんこ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく わかめ	にんじん	なす ねぎ しいたけ たけのこ たまねぎ コーン	628 Kcal 22.9 g 2.7 g	
18	月	そぼろどん		ふるさとしる メロン	ごはん あぶら さとう こんにやく	ぎゅうにゅう とりにく たまご とうふ みそ まさば あぶらあげ	にんじん さやえんどう	だいこん ねぎ メロン	616 Kcal 28.1 g 2.2 g	
19	火	ミルクパン		なすときのこのひやしうどん カムカムあげ	ミルクパン うどん さつまいも アーモンド あぶら	ぎゅうにゅう とりにく まさば だいず じゃこ ごまつな	にんじん ごまつな	なす しいたけ ねぎ	753 Kcal 28.6 g 2.6 g	
20	水	ごはん		ホイコーロー コーンスープ	ごはん さとう あぶら でんぶんこ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ テンメンジャン	にんじん ピーマン チンゲンサイ	ねぎ たけのこ キャベツ コーン	620 Kcal 21.2 g 2.3 g	4年生 給食なし
21	木	しよくパン こくさんくろまめ きなこクリーム		チリコンカン トマトとたまごのスープ	しよくパン あぶら さとう きなこクリーム じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく まめ たまご ペーコン	にんじん トマト チンゲンサイ	たまねぎ	686 Kcal 26.7 g 2.5 g	6年生 給食なし
22	金	ひじきごもく ごはん		だいずとツナのサラダ なめこしる	ごはん さとう あぶら	ぎゅうにゅう とりにく ひじき あぶらあげ とうふ みそ まさば	にんじん	ごぼう えだまめ なめこ ねぎ だいこん キャベツ きゅうり たまねぎ コーン	600 Kcal 27.1 g 2.3 g	6年生 給食なし
25	月	なめし		さばのしおやき きゅうりのおかかあえ ぐだくさんみそしる	ごはん じゃがいも	ぎゅうにゅう さば とうふ わかめ みそ まさば	にんじん さやいんげん	たまねぎ だいこん きゅうり かぶ	600 Kcal 30.8 g 2.7 g	
26	火	くろパン		シーフードしおやきそば あんにんフルーツ	くろパン やきそば あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく シーフード	にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ もやし パインアップル	675 Kcal 24.7 g 2.5 g	
27	水	ごはん		あじのやくみソースかけ もみづけ たぬきじる	ごはん でんぶんこ あぶら さとう こんにやく	ぎゅうにゅう あじ あぶらあげ しおこんぶ まさば	にんじん	ねぎ ごぼう えのきたけ キャベツ きゅうり	592 Kcal 26.9 g 2.1 g	
28	木	バターロール		まめとペンネのトマトに コールスローサラダ	バターロール ペンネ じゃがいも バター あぶら	ぎゅうにゅう まめ チーズ	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ きゅうり りんご	641 Kcal 23.3 g 2.2 g	
29	金	むぎごはん		だいずいりキーマカレー コンソメスープ オレンジ	むぎごはん パター じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず チーズ ヨーグルト ペーコン	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ ズッキーニ オレンジ	702 Kcal 24.8 g 2.8 g	

※こんにやくいもは、きいろの食品に分けられますが、こんにやくに加工されると食物せんいたつぷりのみどりの食品に変身します。

【6月給食回数 21回】

※基準値 エネルギー640Kcal たんぱく質18.0~32.0g 食塩相当量2.5g

給食費振替日(6月分)は7月2日(月)です。振替金額は4630円です。残高の確認をお願いします。

## 給食の栄養価

6月の平均値  
 エネルギー 642kcal  
 たんぱく質 26.2 g  
 食塩相当量 2.5 g

### 6月の地場産野菜は...

JAたかさきさんから チンゲン菜 だいず が届きます。

マルヒコ農園さんから きゅうり なす ピーマン たまねぎ スッキーニ じゃがいも が届きます。

### カミカミ週間...

歯と口の健康週間にちなんで、6月4日(月)から8日(金)の給食は、カミカミ献立を取り入れます。よくかむことは歯と口の病気予防や、記憶力アップ、消化の促進など、体に良い様々な効能があります。子どもの頃から身に付けたい食習慣です。

