



2019年度6月分 小学校給食こんだて表



岸和田市教育委員会
岸和田市学校給食会

★年間もくひょう★

なかよく、楽しく、食事をしよう

☆6月のもくひょう☆

衛生に気をつけて食事をしよう



せっけんで手をきれいに洗ったら、清潔なハンカチやタオルでふきましょう。爪も短くしておきましょう。

毎月19日は「食育の日」。なぜ19日なのでしょう。それは、「食育」の「いく」と、数字の「19」が同じなので語呂合わせで決まったそうです。そして、6月は「食育月間」。学校生活も少し落ち着くこの時期に、生きていくために大切な「食べる」ことについて、改めてみんなで考えてみましょう。

給食の献立は、子どもたちがおいしく食べられるよう、そして成長期に必要な栄養素が十分に摂れるように毎月考えられています。栄養たっぷりの給食を残さず食べることが、心と身体の成長にとって、とても大切なのです。

みなさんの成長を願う想いのこもった給食をもりもり食べて、元気に学校生活を送ってくださいね。

	岸和田市 実施基準	今月の平均
エネルギー (キロカロリー)	625	579
たんぱく質 (パーセント)	摂取エネルギー 全体の 13~20	15
脂質 (パーセント)	摂取エネルギー 全体の 20~30	28

月	火	水	木	金
3 ごはん こめ ぶたにくとやさいのみそいため ●ぶたにく ▲たまねぎ ▲にんじん ▲キャベツ ■サラダあぶら ●あかみそ ●さとう ■こんにゃく すましじる ●かまぼこ ▲にんじん ▲たまねぎ ▲えのきたけ ▲みつば けずりぶし だしこんぶ うすくちしょうゆ みりん しお	4 ごはん こめ こざかなのつくだに ちくわとこんにゃくのごまいため ●やきちくわ ▲ピーマン ▲しろすりごま ■サラダあぶら ■さとう ■しょうゆ ぶたじる ●ぶたにく ▲ごぼう ▲にんじん ▲たまねぎ ▲キャベツ ▲えのきたけ ▲あおねぎ ●あかみそ けずりぶし	5 オーリーブパン かわりチーズ ビーフシチュー ●ぎゅうにく ▲にんにく ▲たまねぎ ▲にんじん ▲じゃがいも ▲トマト(みず) ■サラダあぶら ■こめこブラウンルウ ■チキンフイヨン ■ケチャップ ■ウスターソース ■しょうゆ ■のうこうソース ■こしょう キャベツとコーンのサラダ ▲キャベツ ▲ホールコーン たまねぎドレッシング	6 ざつまいもパン えびだんごとはるさめのちゅうかに ●ぶたにく ▲きくらげ ▲にんじん ▲たまねぎ ▲キャベツ ▲はるさめ ●えびだんご ▲あおねぎ とりがら つちしょうが あおねぎ りょうりしゅ うすくちしょうゆ しょうゆ しお こしょう スパイシーまめ ●だいず ▲かたくりこ ▲あぶら しお こしょう カレーこ チリパウダー	7 ごはん こめ やきししゃも ●ししゃも ひじきのいために ●とりにく ●ひじき ▲にんじん ▲ふともやし ▲なめこ ■さとう けずりぶし みりん しょうゆ みそじる ▲にんじん ▲たまねぎ ▲ふともやし ▲なめこ ▲あおねぎ ●あかみそ にほし
10 ごはん こめ あじつけのり さけのしおこうじやき ●さけのしおこうじづけ とうがンのみそじる ▲にんじん ▲たまねぎ ▲とうがん(またはかもうり) ▲えのきたけ ▲あおねぎ ●あかみそ ●しろみそ けずりぶし だしこんぶ	11 ごはん こめ ぶたどんのぐ ●ぶたにく ▲たまねぎ ▲ぶなしめじ ▲あおねぎ ■サラダあぶら ■みりん ■しょうゆ ■りょうりしゅ とうふとあぶらあげのみそじる ●とうふ ●あぶらあげ ▲にんじん ▲たまねぎ ●わかめ ▲あおねぎ ●あかみそ にほし	12 パーカーパン カレイフライ ●カレイフライ ▲あぶら  のうこうソース(こぶくろ) かぼちゃのコンソメスープ ●ベーコン ▲にんじん ▲たまねぎ ▲かぼちゃ ▲パセリ とりがら セロリ ローリエ うすくちしょうゆ しお こしょう	13 コッペパン メープルシロップ ポテのトマトソースに ●ぶたにく ▲にんにく ▲たまねぎ ▲にんじん ▲ピーマン ▲マッシュルーム ▲トマト ▲じゃがいも ■サラダあぶら ■さとう ■チキンフイヨン ■ケチャップ ■ウスターソース ■しお ■こしょう レタススープ ●とりにく ▲にんじん ▲たまねぎ ▲えのきたけ ▲オクラ ▲レタス ▲チキンフイヨン うすくちしょうゆ しお こしょう	14 ごはん こめ ビビンバのぐ ●ぎゅうにく ▲にんにく ▲たまねぎ ▲にんじん ▲ふともやし ▲チンゲンサイ ▲サラダあぶら ■さとう しょうゆ コチュジャン きざみのり タッコムタン ●とりにく ▲たまねぎ ▲えのきたけ ▲あおねぎ とりがら つちしょうが あおねぎ うすくちしょうゆ しお こしょう
17 ごはん こめ ぶたにくとなすのオイスターソースいため ●ぶたにく ▲にんじん ▲なす ▲ピーマン ■こまあぶら ■さとう しお こしょう オイスターソース しょうゆ ちゅうかスープ ●とりにく ▲にんじん ▲たまねぎ ▲チンゲンサイ ▲えのきたけ とりがら つちしょうが あおねぎ うすくちしょうゆ しお こしょう ようなしゼリー	18 ごはん こめ うめぼし ホキのみそふうみやき ●ホキ ▲たまねぎ ▲キャベツ ▲にんじん ●あかみそ ■ノンエッグマヨネーズ しお こしょう さわにわん ●ぶたにく ▲ごぼう ▲にんじん ▲たまねぎ ▲えのきたけ ▲みつば けずりぶし だしこんぶ うすくちしょうゆ みりん しお	19 アップルパン とうふのカレーに ●ぎゅうにく ▲にんにく ▲たまねぎ ▲にんじん ▲あおねぎ ●とうふ ■サラダあぶら ■こめこカレールウ ■チキンフイヨン ■しょうゆ ■ウスターソース ■しお ■こしょう キャベツときゅうりのサラダ ▲キャベツ ▲きゅうり フレンチドレッシング	20 げんりょうこくとうパン しょうゆラーメン ●ぶたにく ▲にんじん ▲ふともやし ▲チンゲンサイ ▲あおねぎ ▲ちゅうかめん ●わかめ とりがら にほし あおねぎ つちしょうが しょうゆ うすくちしょうゆ しお こしょう とりにくだんごのあまずに ●とりにくだんご ▲たまねぎ ▲にんじん ▲かたくりこ ▲さとう チキンフイヨン しょうゆ す ケチャップ しお	21 かやくごはん ●こめ ▲にんじん ▲たけのこ ▲ほししいたけ ●とりにく こんにゃく りょうりしゅ しょうゆ しお ぶたにくとまるてんのにももの ●ぶたにく ●まるてん ▲たまねぎ ▲さんどまめ ■さとう けずりぶし みりん うすくちしょうゆ みそじる ▲にんじん ▲たまねぎ ▲じゃがいも ▲キャベツ ▲ふともやし ▲あおねぎ ●あかみそ けずりぶし だしこんぶ
24 にくめし ●こめ ▲あおねぎ ●ぎゅうにく ■さとう しょうゆ みりん せんぎりだいごんのいために ●とりにく ▲せんぎりだいごん ▲にんじん ▲さんどまめ ■サラダあぶら ■さとう けずりぶし しょうゆ せんぎりだいごん きしわだしせん 干切大根は、岸和田市産の だいごん 大根で作られたものです。	25 ごはん こめ シュリンプカレーライス ●むきえび ▲ベーコン ▲にんにく ▲たまねぎ ▲にんじん ▲じゃがいも ■サラダあぶら ■こめこカレールウ ▲りんごピューレ ▲チキンフイヨン ▲ケチャップ ▲ウスターソース ▲のうこうソース ■しょうゆ ■しお えだまめ ▲えだまめ しお	26 コッペパン とりにくとたまごのさっぱり ●とりにく ●うずらたまご ▲たまねぎ ▲にんにく ▲つちしょうが ▲にんじん ▲たまねぎ ▲さとう す ちゅうかふうコーンスープ ●ベーコン ▲にんじん ▲たまねぎ ▲ぶなしめじ ▲チンゲンサイ ▲クリームコーン とりがら つちしょうが あおねぎ うすくちしょうゆ しお こしょう	27 デニッシュパン とうがんのコンソメスープ ●とりにく ▲にんじん ▲たまねぎ ▲とうがん(またはかもうり) ▲パセリ とりがら セロリ ローリエ うすくちしょうゆ しお こしょう マゼドアンサラダ ●フランクフルトソーセージ ▲にんじん ▲じゃがいも ▲きゅうり しお たまごふししょうマヨネーズ ミニトマト ▲ミニトマト	28 ごはん こめ チンジャオロースー ●ぶたにく ▲にんにく ▲つちしょうが ▲たまねぎ ▲にんじん ▲たけのこ ▲ピーマン ■サラダあぶら ■さとう ■かたくりこ しょうゆ りょうりしゅ しお オイスターソース はるさめスープ ●とりにく ▲にんじん ▲たまねぎ ▲ふともやし ▲チンゲンサイ ▲ぶなしめじ ■はるさめ ■チキンフイヨン ■うすくちしょうゆ ■しお ■こしょう