

令和5年6月 よていこんだてひょう(小学校) 宇和島市学校給食会(中央地区)

※都合により材料が一部変更になることがあります。ご了承ください。

日	こんだて (スプーンは毎日つきます)	牛乳	あかの仲間 血や肉になる	きいろの仲間 熱や力の元になる	みどりの仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	日	こんだて (スプーンは毎日つきます)	牛乳	あかの仲間 血や肉になる	きいろの仲間 熱や力の元になる	みどりの仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1木	ごはん あかだし		こめ	こめ	たまねぎ、にんじん、こんにやく、 ほししいたけ、さやいんげん	600 kcal 23.0 g 16.9 g 3.2 g	水産の日 16金	ごはん たいのてんぷら		たい	こめ	あぶら、こむぎこ、でんぶん	612 kcal 25.3 g 19.3 g 1.7 g
2金	ごはん ミネストローネ		こめ	じゃがいも、さとう、こむぎこ、 パンこ、あぶら	たまねぎ	640 kcal 21.3 g 19.7 g 2.0 g	食育の日 19月	ごはん とんじる		たい	こめ	さとう	655 kcal 30.4 g 17.9 g 2.6 g
5月	ごはん はつぼうさい		こめ	こむぎこ、あぶら、パンこ、でんぶん	キャベツ、にら	648 kcal 26.1 g 18.3 g 2.1 g	20火	ごはん かきたまじる		とりにく	こめ	でんぶん、あぶら、さとう	667 kcal 26.8 g 23.9 g 1.8 g
6火	ごはん さわにわん		こめ	でんぶん、あぶら、さとう、ごま	しょうが	627 kcal 26.5 g 17.0 g 2.4 g	21水	ごはん カレー		アジ	こめ	パンこ、こむぎこ、でんぶん、 あぶら	616 kcal 23.0 g 16.4 g 1.4 g
7水	ごはん まめまめ		こめ	あぶら、こむぎこ、さとう	しょうが、にんにく、えだまめ、にんじん、 たまねぎ、ぶなしめじ、あおピーマン	737 kcal 31.0 g 25.2 g 2.1 g	22木	ごはん ちゅうかスープ		アジフライ	こめ	パンこ、こむぎこ、でんぶん、 あぶら	636 kcal 29.6 g 19.2 g 2.4 g
8木	ごはん わかめスープ		こめ	あぶら、さとう、ごま	キャベツ、たまねぎ、にんじん、しょうが、にんにく、 あおピーマン、ほししいたけ、りんご	568 kcal 24.0 g 15.5 g 2.6 g	23金	ごはん だいずのいそに		アジ	こめ	こむぎこ、でんぶん、あぶら、さとう	605 kcal 23.6 g 16.6 g 2.1 g
9金	ごはん ぶたにくの		こめ	あぶら、さとう	たまねぎ、にんにく、しょうが	612 kcal 28.7 g 16.9 g 2.6 g	26月	ごはん あぶたま		きす	こめ	あぶら、さとう	602 kcal 23.4 g 18.9 g 1.6 g
12月	ごはん じゃがいも		こめ	さとう、あぶら	しょうが、にんにく、たまねぎ、トマト	634 kcal 21.8 g 20.1 g 2.1 g	27火	ごはん ポーク		オムレツ	こめ	さとう、でんぶん、あぶら	618 kcal 23.3 g 16.6 g 2.9 g
13火	ごはん うずらたまご		こめ	さとう、あぶら	しょうが、にんにく、たまねぎ	653 kcal 25.5 g 23.6 g 2.1 g	28水	ごはん けんちん		パンサンデー	こめ	あぶら、さとう	633 kcal 27.6 g 16.8 g 2.7 g
14水	ごはん スパゲティ		こめ	さとう、あぶら	しょうが、にんにく、たまねぎ、 パセリ、トマト	700 kcal 26.5 g 21.6 g 2.3 g	地産地消の日 29木	ごはん じゃがいも		グリーンアスパラ	こめ	あぶら、こむぎこ、でんぶん	632 kcal 25.4 g 19.3 g 2.1 g
15木	ごはん きりぼし		こめ	さとう	えだまめ、コーン、だいこん、 きゅうり	635 kcal 26.1 g 18.6 g 1.9 g	30金	ごはん ぶたキムチ		みかんゼリー	こめ	あぶら、ごま、さとう、でんぶん	594 kcal 22.8 g 17.0 g 1.6 g

6月は食育月間です！ できることから取り組んでみませんか？ ○朝ご飯を食べる ○家族で食卓を囲む ○一緒に食事の支度をする ○わが家の味を伝える

【旬の食材】 アジ きす じゃが芋 グリーンアスパラガス ごぼう さやいんげん 梅 メロン びわ