

6月こんだてひょう

大山崎町立第二大山崎小学校



★新メニューです

日付	こんだてめい	加味-(kcal) 7パバ(g)	おもなざいりょう					
			血やにくになる		カや熱のもとになる		体の調子を整える	
2 火	コッペパン ぎゅうにゅう いちごジャム ツナポテトのチーズやき ★ようふうもやしスープ	622 22.5	ぎゅうにゅう チーズ	ツナ ベーコン	パン じゃがいも あぶら	いちごジャム	たまねぎ ホールコーン	パセリ もやし
3 水	ポークカレー ぎゅうにゅう フルーツのヨーグルトあえ	709 21.6	ぎゅうにゅう スキムミルク こなチーズ	ぶたにく ヨーグルト	こめ あぶら じゃがいも	むぎ こむぎこ バター	にんじん セロリー しょうが りんご	たまねぎ にんにく おうとう
4 木	ごはん ぎゅうにゅう ちくわのチーズいそべあげ ごぼうのみそいため すましじる	658 23.3	ぎゅうにゅう ぶたミンチ あおのり	ちくわ こなチーズ とうふ	こめ あぶら さとう	こむぎこ ごまあぶら かたくりこ	ごぼう ニラ えのき	にんじん しょうが ねぎ
5 金	ごはん ぎゅうにゅう やきざかな(ししゃも) やさしいごまいため みそしる	547 21.5	ぎゅうにゅう ししゃも	しらすぼし とうふ カットわかめ	こめ あぶら	いりごま	ほうれんそう キャベツ	ねぎ ホールコーン
8 月	わかめごはん ぎゅうにゅう ちくぜんに もやしとツナのソテー	584 23.6	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ	たきこみわかめ ちくわ ツナ	こめ あぶら	むぎ さとう	こんにやく ごぼう もやし	たけのこ にんじん
9 火	あじつけパン ぎゅうにゅう ポテトチャウダー バリバリやさしいため	627 21.5	ぎゅうにゅう ベーコン	ひよこまめ スキムミルク	あじつけパン あぶら バター	じゃがいも こむぎこ	にんじん マッシュルーム もやし ニラ	たまねぎ パセリ キャベツ
10 水	ごはん ぎゅうにゅう にざかな(さば) くきわかめのきんぴら みそしる	637 24.7	ぎゅうにゅう さつまあげ あぶらあげ	さば くきわかめ	こめ さとう じゃがいも	あぶら ごまあぶら	にんじん さやいんげん	しょうが たまねぎ
11 木	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのバーベキューソース コロコロホットサンド レンズマメのスープ	715 28.8	ぎゅうにゅう だいた ベーコン	とりにく レンズマメ	こめ じゃがいも	さとう あぶら	にんじん セロリー パセリ しょうが えだまめ すりおろしりんご	たまねぎ キャベツ ホールコーン にんにく レモンかじゅう
12 金	ぶたキムチごはん ぎゅうにゅう きびなごのあげ みそしる	577 25.9	ぎゅうにゅう きびなご とうふ	ぶたにく たまご	こめ あぶら	こむぎこ	はくさいキムチ にんじん ねぎ	キャベツ
15 月	わかめごはん ぎゅうにゅう じゃがいものあんかけ キャベツのツナいため	613 19.4	ぎゅうにゅう ぶたミンチ	たきこみわかめ ツナ	こめ じゃがいも さとう かたくりこ	むぎ あぶら ごまあぶら ごま	にんじん しょうが ピーマン ニラ	ホールコーン ほししいたけ キャベツ
16 火	セルフサンド(やきそば) ぎゅうにゅう オニオンスープ	553 21.2	ぎゅうにゅう あおのり	ぶたにく ベーコン	パン あぶら	ちゅうかめん	にんじん しょうが きくらげ こまつな	たまねぎ キャベツ セロリー
17 水	ごはん ぎゅうにゅう さかなのてりやき(はまち) ★こうやどうふのたまごとし みそしる	660 28.9	ぎゅうにゅう こおりとうふ とりにく	はまち たまご	こめ かたくりこ	さとう	にんじん さやいんげん	たまねぎ キャベツ
18 木	ドライカレー(ひよこまめ) ぎゅうにゅう ワンダンスープ	598 21.8	ぎゅうにゅう ぎゅうミンチ	ひよこまめ ぶたにく	こめ あぶら ごまあぶら	むぎ ワンタンのかわ	たまねぎ にんじん しょうが キャベツ	ピーマン にんにく ほししいたけ もやし ねぎ
19 金	ごはん ぎゅうにゅう チキンカツ ひじきのいために みそしる	703 29.7	ぎゅうにゅう たまご あぶらあげ わかめ	とりにく ひじき とうふ	こめ パンこ さとう	こむぎこ あぶら	にんじん たまねぎ	ねぎ
22 月	ツナごはん ぎゅうにゅう キャベツととりにくのみそいため もやしスープ	516 19.6	ぎゅうにゅう とりにく	ツナ ベーコン	こめ あぶら	あぶら	ピーマン にんじん しょうが キャベツ	たまねぎ えだまめ にんにく もやし ねぎ
23 火	ミルクパン ぎゅうにゅう まめのミネストローネ カントリーポテト	626 20.6	ぎゅうにゅう ベーコン	おおふくまめ こなチーズ	ミルクパン じゃがいも	あぶら	にんじん にんにく しめじ	たまねぎ セロリー ホールトマト
24 水	にくみそどん ぎゅうにゅう すましじる(くきわかめ)	616 23.4	ぎゅうにゅう とうふ	ぶたミンチ くきわかめ	こめ ごま かたくりこ	あぶら さとう	たまねぎ きりぼしだいこん しょうが キャベツ	にんじん ねぎ にんにく えのき
25 木	ごはん ぎゅうにゅう はっぼうさい(いか) だいたのいそに	588 22.6	ぎゅうにゅう いか ひじき	ぶたにく だいた	こめ かたくりこ	あぶら さとう	しょうが にんじん もやし	たまねぎ ほししいたけ キャベツ
26 金	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのさっぱりな なつやさしいみそいため かきたまじる	617 28.7	ぎゅうにゅう たまご わかめ	とりにく とうふ ぶたひきにく	こめ かたくりこ ごまあぶら	さとう あぶら	にんじん にんにく なす あかピーマン	ねぎ しょうが ピーマン
29 月	げんまいいりごはん ぎゅうにゅう マーボーなす じゃこのカレーふうみあげ	589 21.4	ぎゅうにゅう かたくちいわし	ぶたミンチ あおのり	こめ あぶら ごまあぶら こむぎこ	げんまい さとう かたくりこ	にんじん たまねぎ ほししいたけ ニラ	しょうが にんにく なす
30 火	コッペパン ぎゅうにゅう かしわのこはくあげ やさしいっぱいスープ みなづき	682 27	ぎゅうにゅう ベーコン	とりにく	パン あぶら しょうしんこ	かたくりこ こむぎこ しろさとう	しょうが たまねぎ	にんじん キャベツ

学校給食の主な食材の産地をお知らせします。
～6月の主な食材の産地は以下のとおりです。(資料提供(財)京都府学校給食会)

米	京都
牛乳	京都
卵	京都

牛肉	北海道・宮崎 他
豚肉	鹿児島・宮崎・愛知 他
鶏肉	宮崎・兵庫 他

じゃがいも	長崎 他
にんじん	長崎 他
玉ねぎ	兵庫 他
もやし	岐阜
ねぎ	京都 他
生姜	高知
セロリー	静岡 他
にんにく	青森

さば	長崎 他
はまち	岩手
きびなご	長崎

かむことの効果



- ①消化を助ける
- ②脳の働きをよくする
- ③むし歯を防ぐ
- ④肥満を防ぐ

テレビを見たりなどながら食べをせず、
ぜひ噛むことに意識してみよう！