2017年 6月のこんだて表

見附市学校給食センター
TEL（62）2244
FAX（62）2238

	月	火	金	木	金
こんだて	＊6月の予定＊ ＊小学校＊ 1日 新潟小5年なし 上北小6年なし 2日 田井小1.2年なし 新潟小5年なし・1年試食会 上北小6年なし 6日 葛巻小6年なし・1年試食会 7日 葛巻小6年なし 8日 見附第二小5.6年なし 9日 見附第二小5.6年なし 田井小5.6年なし 14日 見附小なし 15日 新潟小6年なし	16日 見附小なし 新潟小6年なし 上北小試食会 20日 今町小6年なし 1年試食会 21日 今町小6年なし 26日 田井小なし 今町小5年なし 27日 見附小6年なし 1年試食会 今町小5年なし 28日 見附小6年なし ＊中学校＊ 7日 見附中なし 西中なし（市内大会）	基準 副菜（ふくさい） 主菜（しゅさい） ごはん / しるもの	1 のむヨーグルト しゃきしゃきあえ たれカツ ごはん / あさりみそ汁 市内大会応援献立	2 MILK 切り干し大根煮 豆腐ハンバーグきのこあん ごはん / きゃべつのみそ汁
エネルギー			小：640 kcal 中：820 kcal	635 kcal 758 kcal	654 kcal 769 kcal
塩分			小：2.5↓ g 中：3↓ g	1.6 g 2 g	2.4 g 3 g
補ってほしい食品			家庭で補ってほしい食品	くだもの	かいそう類
あか			赤：体を成長させるもとになる食品	豚肉 あさり 厚揚げ みそ 油揚げ のむヨーグルト	鶏肉 さつま揚げ 油揚げ みそ 豚肉 牛乳
みどり			緑：体の調子を整える食品	しょうが キャベツ きゅうり 大根 にんじん ねぎ 小松菜	しょうが えのきだけ まいたけ さやいんげん キャベツ ねぎ にんじん 切干大根
きいろ			黄：体を動かすエネルギーになる食品	米 油 砂糖 ごま じゃが芋	米 かたくり粉 じゃが芋

※5(月)～9日(金)かみかみ週間：かみかみ料理(★印)を毎日とりいれました。よくかんで食べましょう！

	5	6	7	8	9
こんだて	MILK ★かみかみレモンゼリー ※ナタデココが入っています。 ★かみかみ丼 / もずくのスープ	MILK アスパラガスのサラダ ★大豆とごぼうのかみかみ揚げ ごはん / 青菜のみそ汁	MILK ★かみかみ小魚 ナムル マーボー厚揚げ ごはん / 中華コーンスープ	MILK ★かみかみサラダ 鮭フライ・個袋ソース はさんで食べましょう。 横割り米粉パン / クラムチャウダー	MILK ★かみかみきんぴら 鰯のしょうが煮 ごはん / きのこけんちん汁
エネルギー	592 kcal 695 kcal	712 kcal 839 kcal	622 kcal kcal	774 kcal 998 kcal	640 kcal 758 kcal
塩分	1.7 g 2 g	2.3 g 2.6 g	2.3 g g	2.9 g 3.8 g	2.1 g 2.4 g
補ってほしい食品	いも類	かいそう類	かいそう類	くだもの	いも類
あか	豚肉 なると 豆腐 もずく 牛乳	鶏肉 大豆 厚揚げ ツナ みそ 牛乳	豚肉 厚揚げ 鶏肉 みそ こざかな 牛乳	鮭 ハム あさり 生クリーム ベーコン 牛乳	いわし 豚肉 さつま揚げ 鶏肉 豆腐 牛乳
みどり	きくらげ にんじん レモン 小松菜 木くらげ たけのこ 玉ねぎ ごぼう ねぎ メンマ えのきだけ	しょうが キャベツ アスパラガス ごぼう いんげん にんじん ねぎ 小松菜 えのきだけ	しょうが にんにく たけのこ ねぎ コーン しいたけ 玉ねぎ にら もやし 小松菜 ほうれん草 にんじん	ごぼう キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ しめじ にんじん マッシュルーム	しょうが ごぼう にんじん なめこ 大根 まいたけ えのきだけ たけのこ いんげん きぬさや
きいろ	米 油 砂糖 かたくり粉 ごま	米 かたくり粉 砂糖 じゃが芋 油	米 ごま油 かたくり粉 砂糖 ごま	米粉パン じゃが芋 バター アーモンド 油 砂糖	米 ごま 油 砂糖

	12	13	14	15	16
こんだて	MILK ひじきと切り干し大根のサラダ ぎょうざ2こ ゆで中華麺 タン麺スープ	MILK わかめのごま酢和え いかのピリ辛焼き ↓ひじきちりめんふりかけ ごはん / 五目みそ汁	MILK じゃがチーズ 白身魚のレモン和え 菜めし / かきたま汁	MILK 中学校のみ小魚 春雨の五目炒め 鶏肉の塩麹焼き ごはん / じゃがいものみそ汁	MILK キャベツの昆布漬け 高野豆腐の揚げ煮 ごはん / うち豆のみそ汁
エネルギー	634 kcal 759 kcal	608 kcal 711 kcal	702 kcal 824 kcal	681 kcal 804 kcal	681 kcal 801 kcal
塩分	3.6 g 4.4 g	2.3 g 2.7 g	3.3 g 4 g	1.8 g 2 g	2.2 g 2.6 g
補ってほしい食品	いも類	くだもの	種実類	かいそう類	魚介類
あか	豚肉 なると かまぼこ 牛乳 ひじき	いか かまぼこ 豚肉 わかめ 豆腐 ちりめんじゃこ 牛乳 みそ かつおぶし	ホキ ベーコン チーズ 豆腐 たまご 牛乳	鶏肉 厚揚げ 牛乳 みそ 中学校のみ小魚	鶏肉 高野豆腐 こんぶ 油あげ みそ 牛乳 打ち豆
みどり	しょうが にんにく たけのこ ねぎ キャベツ にんじん 玉ねぎ にら もやし 小松菜 切干大根 木くらげ コーン にら	きゅうり もやし にんじん 玉ねぎ キャベツ たけのこ にら コーン	玉ねぎ パセリ にんじん レモン コーン えのきだけ 小松菜 たけのこ ねぎ しいたけ	しょうが にんにく にんじん ねぎ にら キャベツ たけのこ えのきだけ 小松菜 木くらげ もやし	しょうが にんじん 玉ねぎ 切干大根 しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり えのきだけ きぬさや 小松菜
きいろ	中華めん 砂糖	米 ごま油 ごま 砂糖	米 砂糖 油 じゃが芋 バター	米 油 砂糖 じゃが芋 ごま油	米 ごま 油 砂糖 じゃが芋 かたくり粉 ごま

	19	20	21	22	23
こんだて	MILK ひじきの炒り煮 鯵のゆかりフライ ごはん / ピリ辛豚汁	MILK かいそうサラダ メロン ポークカレー（ごはん）	MILK 小松菜ときのこのソテー だしまき卵（代替：肉団子） ↓かりかり大豆 ごはん / 鶏ごぼう汁	MILK ごまドレサラダ 鶏とレバーの仲良し和え ↓りんごジャム 米粉コッペパン / キャベツのスープ	MILK 茎わかめのきんぴら 鯖のしょうが焼き ごはん / どさんこ汁
エネルギー	698 kcal 825 kcal	711 kcal 872 kcal	686 kcal 806 kcal	739 kcal 952 kcal	643 kcal kcal
塩分	3 g 3.5 g	3.6 g 4.8 g	2.7 g 3.2 g	3.5 g 4.6 g	2.2 g 2.7 g
補うとよい食品	かいそう類	きのこ類	いも類	くだもの	きのこ類
あか	あじ ひじき 大豆 豚肉 豆腐 みそ 牛乳 さつま揚げ	豚肉 大豆 かまぼこ 牛乳 かいそう	たまご 牛乳 ベーコン みそ 鶏肉 豆腐 大豆	鶏肉 豚レバー 牛乳 ハム ウィンナー	さば 豚肉 さつま揚げ みそ 牛乳 茎わかめ
みどり	にんじん ごぼう 玉ねぎ いんげん ごぼう 白菜 ねぎ にら	玉ねぎ にんじん にんにく メロン しょうが キャベツ きゅうり りんご	にんじん しめじ コーン エリンギ ねぎ きぬさや もやし 小松菜 だいこん ごぼう まいたけ	にんにく しょうが パセリ セロリ しめじ コーン もやし 小松菜 玉ねぎ りんご レモン キャベツ	ごぼう にんじん たけのこ ねぎ キャベツ コーン もやし
きいろ	米 じゃが芋 砂糖 油	米 じゃが芋 小麦粉 油 ごま	米 砂糖 油	米 油 砂糖 じゃが芋 かたくり粉 ごま	米 じゃが芋 砂糖 油