令和 2 年 6 月 今月のこんだて

高岡市立福岡小学校

日 曜日	主食	牛乳	副食	主な食材 赤のグループ	主な食材 黄のグループ	主な食材 緑のグループ	今月の栄養価 たん白質 22.3 g エネルギー: 571 kcal脂質 19.0 g
1 月	コッペパン	○	チーズ乳 国吉りんごジャム	牛乳 チーズ	コッペパン 砂糖	りんご	1週目は配膳の過程での新型コロナウイルス感染防止に配慮して、個包装の簡易給食を実施します。 2週目は3品配膳の給食を実施します。3週目からは通常給食を実施します。
2 火	コッペパン	○	お祝いゼリー	牛乳	コッペパン 砂糖	いちご果汁	
3 水	コッペパン	○	ピーチシャーベット	牛乳	コッペパン	ピーチ	
4 木	コッペパン	○	青りんごゼリー	牛乳	コッペパン 砂糖	りんご果汁	
5 金	コッペパン	○	アーモンド小魚 チョコビーンズクリーム乳	牛乳 小魚 脱脂粉乳	コッペパン アーモンド 砂糖		
8 月	ごはん	○	ワンタンスープ 高岡元気コロッケ乳	牛乳 豚肉 チーズ	ご飯 ワンタン じゃがいも さつまいも 油	白菜 たけのこ 人参 干し椎茸 ねぎ 玉ねぎ りんご	ワンタンは、中国南部の有名な点心で、中華料理の一つです。つるっとした食感が人気です。
9 火	ごはん	○	豚汁 ふくらぎのごまだれかけ	牛乳 豚肉 油揚げ 味噌 ふくらぎ	ご飯 さつまいも 白ごま 砂糖	大根 人参 白菜 ねぎ	豚汁には、たんぱく質を多く含む豚肉と油揚げ、味噌と炭水化物のさつまいもと、ビタミンを多く含む野菜が入っていて、栄養たっぷりです。
10 水	コッペパン	○	ミネストローネ ハンバーグ	牛乳 若鶏肉 白いんげん豆 豚肉 牛肉	コッペパン じゃがいも マカロニ オリーブ油 パン粉 マーガリン 砂糖	キャベツ 人参 玉ねぎ トマト缶 セロリ	ミネストローネは、トマトを使ったイタリアの野菜スープです。トマトの酸味がおいしい具だくさんスープです。
11 木	ごはん	○	豚肉の野菜炒め 味噌汁	牛乳 豚肉 味噌 油揚げ	ご飯 砂糖 黒ごま サラダ油	玉ねぎ キャベツ 人参 生姜 大根 生椎茸	豚肉には、ビタミンB1が多く含まれています。ビタミンB1は糖質をエネルギーに変える時に必要な栄養です。
12 金	ごはん	○	肉じゃが さわらの味噌だれがけ	牛乳 豚肉 さわら 味噌	ご飯 砂糖 じゃがいも	玉ねぎ 人参 いんげん こんにゃく	こんにゃくには、食物せんいが多くふくまれているので、おなかの調子を整えてくれます。また、食感もあります。
15 月	栗赤飯	○	揚げ出し豆腐のアーモンドたれかけ種 味噌団子汁 青菜の浸し	牛乳 豆腐 味噌	赤飯 栗 油 砂糖 アーモンド粉 白玉団子 でんぷん	人参 白菜 ねぎ キャベツ 小松菜	今日は、おそくなりましたが、入学・進級をお祝いして栗赤飯です。給食を好き嫌いしないで食べて、毎日元気に過ごしましょう。
16 火	ごはん	○	焼き鯖 ピリ辛肉じゃが ほうれん草の浸し	牛乳 鯖 豚肉	ご飯 じゃがいも 砂糖 白ごま	玉ねぎ いんげん 人参 ほうれん草 キャベツ	今日の肉じゃがには、そらまめと唐辛子から作られた中国の発酵調味料のトーバンジャンが入っています。
17 水	食パン	○	きなこ大豆くるみ入り種 野菜スープ キャベツときゅうりのごまあえ	牛乳 大豆 きなこ ベーコン	食パン 油 でんぷん くるみ 砂糖 白ごま	人参 玉ねぎ たけのこ キャベツ きゅうり	きなこは、大豆を炒って皮をむき挽いて粉にしたものです。たんぱく質がたくさん含まれています。
18 木	ごはん	○	ホイコーロー かきたま汁卵 きゅうりのナムル	牛乳 豚肉 味噌 卵	ご飯 サラダ油 砂糖 白ごま 手まりふ でんぷん ごま油	キャベツ 人参 玉ねぎ にら きゅうり 生姜	ホイコーローとは、中国の四川料理の一つです。ホイコーとは、一度調理した食材を再び鍋に戻して調理することです。
19 金	ごはん	○	鶏肉の香り揚げ 煮物卵 ボイルキャベツ	牛乳 若鶏肉 うずら卵 油揚げ	ご飯 でんぷん 油 じゃがいも 砂糖	生姜 人参 いんげん キャベツ	香り揚げは、すりおろした生姜としょうゆ、酒に漬け込んだ鶏肉にでんぷんを付けて揚げました。
22 月	すしめし	○	五目丼錦糸卵のせ卵 味噌汁 青菜の浸し ピーチシャーベット	牛乳 卵 鶏肉 味噌	ご飯 砂糖 サラダ油 でんぷん	人参 たけのこ 生椎茸 生姜 枝豆 玉ねぎ ピーチ ほうれん草 キャベツ	高岡食19丼の日です。高岡産の生椎茸が入っています。そぼろの具をごはんにのせて食べます。
23 火	ごはん	○	オムレツ卵 ビーフシチュー キャベツのサラダ	牛乳 卵 牛肉	ご飯 じゃがいも サラダ油 マーガリン 小麦粉 砂糖	人参 玉ねぎ しめじ ブロッコリー キャベツ きゅうり	ビーフシチューには、小麦粉を炒めて少しこがしたブラウンソースに風味付けしたドミグラスソースが入っています。
24 水	ごはん	○	ししゃもの石垣揚げ卵 野菜の旨煮 野菜の生姜和え	牛乳 ししゃも 卵 若鶏肉 油揚げ 小豆 昆布	ご飯 砂糖 白ごま 黒ごま 油 じゃがいも 小麦粉	人参 たけのこ ふき キャベツ きゅうり 生姜	石垣揚げは、小麦粉の衣の中に白ごまと黒ごまが入っていて、石垣のようなので名前が付きました。
25 木	コッペパン	○	豚肉とじゃがいものケチャップがらめ種 ABCパスタスープ ドレッシングサラダ	牛乳 豚肉 ベーコン	コッペパン でんぷん 油 じゃがいも カシューナッツ 砂糖 パスタ	玉ねぎ 人参 コーン パセリ ブロッコリー キャベツ きゅうり コーン	じゃがいもに含まれているビタミンCは、でんぷんに囲まれているので、熱しても壊れにくいです。
26 金	ごはん	○	さわらのたれづけ 味噌汁 青菜の和え物 青りんごゼリー	牛乳 さわら 油揚げ 味噌	ご飯 砂糖 白ごま	人参 大根 白菜 ねぎ りんご果汁 小松菜 キャベツ	さわらは、体長が細長く「狭い腹」から「さわら」と呼ばれるようになったとも言われています。
29 月	ごはん	○	ふくらぎの甘味噌かけ 江戸っ子煮 即席漬け	牛乳 ふくらぎ 昆布 大豆 味噌 豚肉 高野豆腐	ご飯 でんぷん 砂糖 油	人参 たけのこ 白菜 きゅうり	高野豆腐は、豆腐を凍結させた後に乾燥させた保存食品です。たんぱく質がたくさん含まれています。
30 火	ごはん	○	鶏肉と大豆の味噌がらめ種 カレーポトフ(えび入り)甲 ボイル野菜	牛乳 鶏肉 大豆 味噌 ベーコン えび	ご飯 砂糖 カシューナッツ でんぷん じゃがいも	人参 玉ねぎ 生姜 ブロッコリー セロリ	ポトフは、フランスの家庭料理の一つです。鍋に肉、野菜類と香辛料を入れて長時間煮た料理です。

※毎月19日は食育の日です。高岡市では毎月19日に「食19丼(シクイクドン)」のメニューを出しています。今月は22日です。

※下記の食品が含まれている場合は、献立の横に印をつけてあります。主な材料の欄とともにアレルギー除去の参考にしてください。

卵・卵製品・・・・卵　　ごま、栗以外の種実類・・・・種　　甲殻類・・・・甲　　乳製品・・・・乳