



# 令和2年6月給食メニュー



日	1・15・29	2・16・30	3・17	4・18	5・19	6・20
A	月	火	水	木	金	土
献立	おじゃこご飯 切り干し大根 けんちん汁 りんご	パン(バター) コーンと南京の天 ぷら スパゲティサラダ ミルク ヨーグルト	中華どんぶり 揚げぎょうざ えのきと豆腐の スープ キウイ	パン(ジャム) さばのカレー揚げ コンビネーションサ ラダ ミルク グレープフルーツ	ご飯 高野豆腐の卵とし かつま汁 バナナ	ミックスサンド 牛乳
材料	米・ちりめんじゃこ・ 薄しょうゆ・濃しょう ゆ・酒・さとう・切り干 し大根・人参・薄あ げ・だしの素・さとう・ 豚肉・大根・木綿豆 腐・こんにやく・土しよ うが・葱・だしの素・ 塩・りんご・かっぱえ びせん・牛乳	パン・バター・かぼ ちや・(粒)コーン缶・ ソーセージ・玉ねぎ・ ピーマン・小麦粉・ 塩・油・スパゲティ・ きゅうり・キャベツ・ ソーセージ・卵・マヨ ネーズ・塩・味の素・ 粉乳・コーヒー・さと う・ヨーグルト・たこ焼 き亭	米・豚肉・白菜・かま ぼこ・もやし・生しい たけ・ピーマン・人 参・ゆでたけのこ・片 栗粉・油・塩・こしよ う・さとう・薄しょうゆ・ だしの素・(冷)ぎょう ざ・油・えのき・人参 もやし・絹豆腐・塩・ 濃しょうゆ・だしの 素・キウイ・プリン	パン・ジャム・さば・ 卵・濃しょうゆ・カレー 粉・小麦粉・油・じゃ がいも・きゅうり・トマ ト・卵・マヨネーズ・ 塩・味の素・粉乳・ コーヒー・さとう・グ レープフルーツ・雪の 宿	米・高野豆腐・じゃが いも・玉ねぎ・人参・ (冷)ほうれん草・卵・ さとう・薄しょうゆ・濃 しょうゆ・だしの素・さ つまいも・大根・人 参・ささみ・葱・みそ・ だしの素・バナナ・お 好み焼き・牛乳	
おやつ	かっぱえびせん・牛乳	たこ焼き亭	プリン	雪の宿	お好み焼・牛乳	
蛋白質	19.0g	17.8g	14.6g	21.3g	26.3g	6.9g
カロリー	580kcal	616kcal	548kcal	570kcal	611kcal	179kcal
日	8・22	9・23	10・24	11・25	12・26	13・27
B	月	火	水	木	金	土
献立	ご飯 肉豆腐 ごま酢和え かきたま汁 グレープフルーツ	パン(バター) 鶏肉のクリーム煮 カリカリベーコンサ ラダ バナナ	デコレーション炒飯 カニ入り酢の物 わかめスープ キウイ	パン(ジャム) 酢豚 エッグサラダ ミルク ヨーグルト	混ぜいなり いり豆腐 みそ汁 りんご	ミックスサンド 牛乳
材料	米・豚肉・木綿豆腐・ もやし・えのき・糸こ んにやく・白菜・(冷) ほうれん草・さとう・ みりん・薄しょうゆ・ 濃しょうゆ・大根・人 参・(乾)わかめ・白 ごま・酢・さとう・塩・ 卵・えのき・だしの 素・グレープフルー ツ・食パン・卵・牛乳・ さとう・油	パン・バター・鶏もも 肉・じゃがいも・マッ シュルーム缶(粒) コーン缶・玉ねぎ・人 参・油・小麦粉・バ ター・粉乳・コンソメ 塩・マカロニ・きゅう り・ベーコン・玉ねぎ・ (粒)コーン缶・マヨ ネーズ・塩・味の素・ バナナ・おから・鶏ミ ンチ小麦粉・塩・こ しょう・濃しょうゆ・油	米・ハム・葱(干)し いたけ・卵・人参・油・ 塩・こしょう・きゅうり (乾)わかめ・かにか まぼこ・人参・ちりめ んじゃこ・みかん缶・ さとう・酢・塩(乾)わ かめ・絹豆腐・白ご ま・塩・ごま油・鶏が らだし・キウイ・とんが りコーン・牛乳	パン・ジャム・豚肉・ 薄しょうゆ・濃しょう ゆ・みりん・土しよ うが・油・片栗粉・ピー マン・人参・ゆでたけ のこ・玉ねぎ(干)し いたけ・酢・さとう・片 栗粉・油・卵・キャベ ツ・きゅうり・人参・ 塩・味の素・マヨネ ーズ・粉乳・コーヒー・さ とう・ヨーグルト・りん ごゼリー	米・薄あげ・人参・さ とう・濃しょうゆ・酢・ 白ごま・かつお節・木 綿豆腐・人参(干)し いたけ(冷)グリーン ピース・卵・鶏ミンチ・ さとう・だしの素・豚 肉・絹豆腐・葱・み そ・さとう・だしの素・ りんご・チーズ・クラッ カー	
おやつ	フレンチトースト	おからナゲット	とんがりコーン・牛乳	りんごゼリー	チーズ・クラッカー	
蛋白質	18.7g	21.7g	18.5g	19.0g	20.8g	6.9g
カロリー	551kcal	620kcal	540kcal	637kcal	577kcal	179kcal

## ☆コンビネーションサラダの作り方☆

- |           |                            |
|-----------|----------------------------|
| 一人分       | ①じゃが芋は皮をむいて一口大に切って茹でる。     |
| じゃがいも 30g | ②トマトは湯むきをして、食べやすい大きさに切る。   |
| きゅうり 12g  | ③きゅうりは塩もみをして、1cm角に切る。      |
| トマト 30g   | ④ゆで卵を作り、フードプロセッサーでつぶす。     |
| 卵 13g     | または、フォークを使ってつぶす。           |
| マヨネーズ 8g  | ⑤①～④をボールに入れる。              |
| 塩 0.3g    | ⑥塩、味の素、マヨネーズを入れて、混ぜたら完成です。 |
| 味の素 0.3g  |                            |

## 成長期に大切な栄養素

成長期の子どもは、多くの栄養を必要としています。特にたんぱく質は筋肉や骨、成長ホルモンの形成に、鉄分やカルシウムは血液や骨の形成に欠かせません。ラーメンや菓子パンなどの単品では、これらの栄養素が不足します。サプリメントで栄養素の補給はできますが、成長期には食品からとることが大切です。

