令和６年度

きゅうしょくこんだてひょう 6月

新潟市立内野小学校
給食回数　19回

今月のめあて：よくかんで食べよう

☆今月の予定☆

4～10日
…歯と口の健康週間
7日…さくら学級１・２組
給食なし
27・28日
…６年生給食なし

今月はかみごたえのある食材を給食に取り入れています

◎6月の平均栄養価◎

- ◆エネルギー　606kcal
- ◆たんぱく質　25.4g
- ◆脂質　18.9g
- ◆カルシウム　357mg
- ◆鉄　3.0mg
- ◆食物せんい　6.2g
- ◆塩分　2.0g

☆今月の地場産☆

【市内産】
きゅうり・トマト・にんじん・ごぼう
たまねぎ・こまつな・ながねぎ
チンゲンサイ・すいか・米

☆毎月１回、西区のコシヒカリを給食で使用します。
6月は19日です。
味わっていただきましょう

	月	火	水	木	金
こんだて	**3** ごはん かきたまみそしる こいわしのカリカリあげ ２こ ビーフンソテー ぎゅうにゅう	**4** ごはん きんぴらどんのぐ チンゲンサイとほたてのスープ ぎゅうにゅう レモンゼリー	**5** ごはん とんじる いかフライ だいずいりひじきのにもの ぎゅうにゅう	**6** ♪ こめこあげパン ポークビーンズ わかめサラダ ぎゅうにゅう かんそうこざかな	**7** ごはん とりごぼうじる さけのしおやき ごまあえ ぎゅうにゅう
ｴﾈﾙｷﾞｰ/えんぶん	645kcal／1.4g	550kcal／2.2g	609kcal／1.9g	617kcal／2.8g	557kcal／2.4g
赤	たまご,とうふ,みそ,こいわし ぶたにく,ぎゅうにゅう	ぶたにく,さつまあげ,ほたて とうふ,ぎゅうにゅう	とうふ,ぶたにく,みそ,いか,だいず ひじき,さつまあげ,ぎゅうにゅう	いんげんまめ,ぶたにく,ベーコン わかめ,ツナ,こざかな,ぎゅうにゅう	とうふ,とりにく,さけ ぎゅうにゅう
黄	こめ,あぶら,じゃがいも ビーフン	こめ,さとう,あぶら,ごま,ゼリー	こめ,じゃがいも,こむぎこ あぶら,さとう	パン,さとう,あぶら,じゃがいも ごま	こめ,ごま,さとう
緑	こまつな,えのきたけ,たまねぎ たけのこ,もやし,ニラ,にんじん	ごぼう,にんじん,れんこん,いんげん チンゲンサイ,たまねぎ	にんじん,ながねぎ,だいこん ごぼう,いんげん	たまねぎ,マッシュルーム,トマト いんげん,にんにく,キャベツ きゅうり,にんじん,とうもろこし	にんじん,ごぼう,だいこん,ながねぎ こまつな,もやし
こんだて	**10** ごはん けんちんじる とりにくのからあげ アーモンドいりシャキシャキサラダ ぎゅうにゅう	**11** むぎごはん ハヤシソース ナタデココいりフルーツあえ ぎゅうにゅう ナタデココ	**12** ごはん じゃがいものごまみそしる しろみざかなのたつたあげ くきわかめのカレーきんぴら ぎゅうにゅう	**13** わかめいりごはん にらたまごスープ えびシューマイ　２こ チャプチェ ぎゅうにゅう	**14** ごはん にくじゃが こざかなふりかけ はるさめサラダ ぎゅうにゅう
ｴﾈﾙｷﾞｰ/えんぶん	595kcal／1.5g	642kcal／1.8g	575kcal／1.7g	579kcal／2.2g	580kcal／1.7g
赤	とうふ,とりにく,ぎゅうにゅう	ぶたにく,ぎゅうにく,ぎゅうにゅう	あつあげ,たら,くきわかめ さつまあげ,みそ,ぎゅうにゅう	くきわかめ,たまご,とうふ,なると ぶたにく,えび,ぎゅうにゅう	ぶたにく,こざかな,かつおぶし あおのり,ぎゅうにゅう
黄	こめ,でんぷん,あぶら,アーモンド じゃがいも	こめ,むぎ,じゃがいも,あぶら さとう,ゼリー	こめ,じゃがいも,でんぷん,あぶら ごま,さとう	こめ,こむぎこ,あぶら,はるさめ	こめ,さとう,あぶら,じゃがいも はるさめ,ごま
緑	ながねぎ,にんじん,だいこん ごぼう,きゅうり	にんじん,たまねぎ,マッシュルーム にんにく,グリンピース,トマト,もも りんご,あまなつ	こまつな,ながねぎ,えのきたけ にんじん,ごぼう	にら,たまねぎ,にんじん,もやし たけのこ,こまつな	たまねぎ,にんじん,いんげん もやし,きゅうり,とうもろこし
こんだて	**17** **振替休日** **かみごたえのある食材を紹介します** **※物資の流通状況や感染症等の発生により、献立内容を変更する場合があります。ご了承ください。**	**18** ごはん ふりかけ とうふのみそしる ぶたにくとだいずのあげに ぎゅうにゅう さくらんぼ　２こ	**19** むぎごはん(にしくコシヒカリ) わかめスープ ビビンバどんのぐ（いためにく） 〃　（ナムル） ぎゅうにゅう れいとうみかん	**20** ごはん ワンタンスープ とりにくとだいずのチリソース ちゅうかきゅうり ぎゅうにゅう	**21** むぎごはん ポークカレー ひじきいりサラダ ぎゅうにゅう ソーダゼリー
ｴﾈﾙｷﾞｰ/えんぶん		600kcal／2.0g	626kcal／2.0g	607kcal／2.0g	637kcal／1.4g
赤		とうふ,ぶたにく,だいず みそ,ぎゅうにゅう	わかめ,なると,とうふ,ぶたにく,みそ だいずミート,たまご,ぎゅうにゅう	ぶたにく,とりにく だいず,なると,ぎゅうにゅう	ぶたにく,ひじき,ツナ ぎゅうにゅう
黄		こめ,でんぷん,あぶら,じゃがいも	こめ,むぎ,あぶら,さとう ごま	こめ,ワンタン,あぶら,でんぷん さとう	こめ,むぎ,じゃがいも,あぶら ゼリー
緑		だいこん,ながねぎ,えのきたけ にんじん,たけのこ,いんげん こまつな,しいたけ,さくらんぼ	もやし,ながねぎ,しょうが しいたけ,こまつな,にんじん,みかん	もやし,にんじん,たまねぎ,メンマ たけのこ,ピーマン,にんにく にら,しょうが,きゅうり	にんじん,たまねぎ,グリンピース にんにく,キャベツ,きゅうり とうもろこし,りんご
こんだて	**24** むぎごはん マーボーどんのぐ きりぼしだいこんのちゅうかあえ ぎゅうにゅう すいか	**25** ちゅうかめん しょうゆラーメンスープ はるまき もやしのナムル ぎゅうにゅう	**26** ごはん たまごともずくのスープ あじのなんばんづけ なめたけあえ ジョア	**27**　☆6年生給食なし アーモンドそぼろごはん やさいスープ カレーポテトビーンズ ぎゅうにゅう アップルコンポート	**28**　☆6年生給食なし ごはん こづゆ ソースカツ にんじんしりしり ぎゅうにゅう 福島献立
ｴﾈﾙｷﾞｰ/えんぶん	683kcal／1.7g	609kcal／2.6g	556kcal／2.0g	647kcal／2.1g	661kcal／2.0g
赤	とうふ,ぶたにく,だいずミート みそ,ぎゅうにゅう	ぶたにく,なると,ぎゅうにゅう	たまご,とうふ,もずく,あじ ジョア	とりにく,ベーコン,だいず ウインナー,ぎゅうにゅう	かまぼこ,ほたて,ぶたにく たまご,ツナ,ぎゅうにゅう
黄	こめ,むぎ,あぶら,でんぷん,ごま	めん,あぶら,こむぎこ,ごま	こめ,でんぷん,あぶら,さとう	こめ,アーモンド,さとう,あぶら じゃがいも	こめ,さといも,ふ,こむぎこ ごま
緑	ながねぎ,ニラ,しいたけ,きくらげ だいこん,にんじん,にんにく しょうが,もやし,きゅうり,すいか	キャベツ,にんじん,メンマ,もやし にら,ながねぎ,こまつな,とうもろこし	ながねぎ,えのきたけ,しょうが もやし,こまつな,にんじん	キャベツ,たまねぎ,かぶ,セロリ にんじん,パセリ,りんご	にんじん,たけのこ,もやし しいたけ

☆ 28日は6年生が修学旅行に行っている「福島県」にちなんだ献立です。お楽しみに ☆