



# 6月 こんだてよといひょう

宇都宮市立ゆいの杜小学校

## 朝ごはんを食べよう

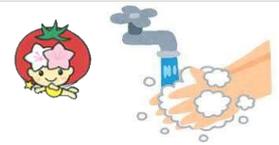
朝ごはんを食べると元気になるよ!

- ① ねむっていたのうや体をめざめさせる。
- ② べんきょうしたりうんどうしたりするためのエネルギーのもとになる。
- ③ せいちょうにひつようなえいようになる。



「あさごはん」をたべたら、こんだてひょうにするしをつけよう!

まえ  
しょくじの前には、せつけんで  
て  
ていねいに手を洗いましょう。



「あさごはん」たべた? しるしをつけよう		しっかり たべよう		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g)		おもにエネルギーのもとになる		おもな材料		「どちぎんさんのたべもの」は「どじ」にゆっています。たくさんありますね。	
◎ 3つのグループ「体をつくる」「おもに体の調子を整える」「おもにエネルギーになる」の食品を食べた。		やってみよう!		あさごはん		おもにエネルギーのもとになる		体をつくる		体の調子を整える	
○ 2つのグループだけ食べた											
△ 1つのグループだけ食べた											
× なにも食べない											
! 毎日◎がつくようがんばりましょう。											
6月2日(月)~8日(日)「キラキラウィーク」 「あさごはん」をまいにちたべよう!											
しょくじのあとは「は」をみがこう!											
2	(月)	おむぎいりごはん	ぎゅうにゅう	ししゃもフライ おひだし なまあげのいために	701 267 249 16	こめ サラダあぶら ごまあぶら ごま油	さとう でんぷん	ぎょうにゅう	ししゃも なまあげ	キャベツ にんじん しょうが	もやし えのき たまねぎ
3	(火)	おむぎいりごはん	ぎゅうにゅう	ひきにくとまめのカレー (レンズまめとおおふくまめ) ゆでやさしいサラダ カミカミこんぶ	684 239 192 19	こめ サラダあぶら	ごま油	ぎょうにゅう	だいず おおふくまめ こんぶ	にんにく トマト とうもろこし	たまねぎ にんじん 7ポッコリー
4	(水)	おむぎいりごはん	ぎゅうにゅう	ポークシューマイ きりほしだいこんのナムル トマトいりにくじゃが	655 225 168 2	こめ じゃがいも でんぷん	ごま油 さとう	ぎょうにゅう	ぶたにく	きりほしだいこん ごま油 トマト にんにく	にんじん ごま油 えだまめ しょうが
5	(木)	こめこパン	ぎゅうにゅう	ブルーベリージャム かいそうサラダ コーンシチュー	665 276 251 21	こめこパン じゃがいも ごま油	ジャム サラダあぶら	ぎょうにゅう	かいそう	キャベツ とうもろこし えだまめ	にんじん にんじん
6	(金)	こうやどうふごはん	ぎゅうにゅう	はるまき いそべあえ	692 219 26 15	こめ サラダあぶら ごま油	はるまき さとう ごま油	ぎょうにゅう	こうやどうふ のり	にんじん えだまめ キャベツ たまねぎ	ほししいたけ ごぼう キャベツ しょうが
9	(月)	おむぎいりごはん	ぎゅうにゅう	やきざかな (メバルかすつけ) はるまきとにらのいためもの どさんこじる	634 281 171 15	こめ はるまき さとう	ごま油 サラダあぶら じゃがいも	ぎょうにゅう	ぶたにく めばね みつ かつおぶし	にんじん しょうが とうもろこし にんにく	ほししいたけ しょうが もやし
10	(火)	おむぎいりごはん	ぎゅうにゅう	ぶたにくのねぎしおどん とりにくやさしいフォー	746 236 306 16	こめ ごまあぶら こめこめ	さとう でんぷん	ぎょうにゅう	ぶたにく とりにく	ねぎ にんにく たまねぎ にんじん	しょうが にんじん にら もやし
11	(水)	おむぎいりごはん	ぎゅうにゅう	いわしのおかかにおひだし ごもくきんぴら	670 289 185 25	こめ ごまあぶら サラダあぶら	ごま油 こんやく さとう	ぎょうにゅう	いわし ぶたにく くわいかめ かつおぶし	ほうれんどう にんじん だいこん	キャベツ ごぼう
12	(木)	スパゲティ	ぎゅうにゅう	ミートソース こんにやくサラダ	642 28 208 21	スパゲティ こんにやく	サラダあぶら ごまあぶら	ぎょうにゅう	ぶたにく かいそう	にんじん にんにく トマト えだまめ	たまねぎ しょうが キャベツ
13	(金)	おむぎいりごはん	ぎゅうにゅう	【富っころんち(にら・たまねぎ)】 ~6/15は「けんみんのひ」~ モロのからあげ もやしとにらのごまあえ みそしる イチゴゼリー	626 242 158 18	こめ ごま さとう	でんぷん サラダあぶら ゼリー	ぎょうにゅう	モロ みそ	たまねぎ かんぴょう にんじん	にら もやし ごま油 しょうが
16	(月)	おむぎいりごはん	ぎゅうにゅう	にらまんじゅう おひだし ぶたにくとごぼうのもの	652 256 177 18	こめ サラダあぶら ごま油	ごま油 こんにやく サラダあぶら	ぎょうにゅう	ぶたにく	ごま油 しょうが きやいんげん にんにく	キャベツ にんじん しょうが たまねぎ
17	(火)	おむぎいりごはん	ぎゅうにゅう	【6ねんせいがかんがえたこんだて】 テーマ:けんこうにおいもの とりにくのそやしき しおこんぶあえ みそけんちんじる	673 26 211 18	こめ さとう さといも	ごま油 こんにやく サラダあぶら	ぎょうにゅう	とりにく みそ こんぶ かつおぶし	しょうが きゅうり だいこん ごま油	キャベツ にんじん ごぼう ごま油
18	(水)	おむぎいりごはん	ぎゅうにゅう	ハヤシライス ゆでやさしいサラダ	648 233 206 17	こめ サラダあぶら	ごま油	ぎょうにゅう	とりにく	たまねぎ マッシュルーム トマト ほうれんどう キャベツ	にんじん たまねぎ しょうが もやし
19	(木)	コッパン	ぎゅうにゅう	どちあいかジャム ポークビーンズ かいそうサラダ	636 264 178 27	パン じゃがいも ジャム	サラダあぶら ごまあぶら	ぎょうにゅう	ぶたにく わかめ	トマト にんじん キャベツ	たまねぎ えだまめ
20	(金)	おむぎいりごはん	ぎゅうにゅう	やきざかな (あじのこうみやき) ゆでやさしいサラダ ひじきとだいずのもの	641 233 185 16	こめ こんにやく さとう	サラダあぶら	ぎょうにゅう	あじ わかめ ひじき さつまあげ とりにく	キャベツ にんじん	とうもろこし
23	(月)	おむぎいりごはん	ぎゅうにゅう	【6ねんせいがかんがえたこんだて】 テーマ:あいくたべられるきゅうしよく ハンバーグデミグラスソース ゆでやさしいサラダ コンソメスープ	672 272 198 16	こめ さとう	ごま油 じゃがいも	ぎょうにゅう	ぶたにく とりにく ウインナー	キャベツ 7ポッコリー とうもろこし	にんじん たまねぎ パセリ
24	(火)	おむぎいりごはん	ぎゅうにゅう	ぶたにくとやさしいみそいため パンサンスウ	634 261 165 17	こめ サラダあぶら でんぷん ごまあぶら	さとう はるまき	ぎょうにゅう	ぶたにく みそ	キャベツ にんじん ピーマン	たまねぎ ほししいたけ
25	(水)	おむぎいりごはん	ぎゅうにゅう	【6ねんせいがかんがえたこんだて】 テーマ:あいくたべられるきゅうしよく いかのからあげ ゆでやさしいサラダ とんじる	656 28 197 15	こめ でんぷん サラダあぶら	ごま油 こんにやく さといも	ぎょうにゅう	ぶたにく とうふ みそ かつおぶし	キャベツ 7ポッコリー だいこん ごま油	もやし にんじん ごぼう
26	(木)	おむぎいりごはん	ぎゅうにゅう	ちゅうかどん わかめととうふのスープ	630 281 185 16	こめ サラダあぶら でんぷん	さとう ごまあぶら	ぎょうにゅう	ぶたにく とりにく わかめ とうふ	しょうが わかめ ほししいたけ にんじん えのき	キャベツ たまねぎ ピーマン
27	(金)	おむぎいりごはん	ぎゅうにゅう	しろみざかなのフライ ナムル チンゲンサイとぶたにくのスープ オレンジ	635 23 183 19	こめ サラダあぶら ごま ごま油	ごま ごま油	ぎょうにゅう	スケソウダラ とうふ	ごま油 にんじん チンゲンサイ たまねぎ オレンジ	キャベツ しょうが たまねぎ
30	(月)	おむぎいりごはん	ぎゅうにゅう	ミンチカツ いそべあえ みそしる	646 213 192 17	こめ サラダあぶら ごま油	じゃがいも	ぎょうにゅう	とりにく きざみのり ぶたにく わかめ みそ かつおぶし	ほうれんどう たまねぎ	キャベツ
エネルギー 650kcal たんぱく質 21.1g~32.5g (たんぱく質エネルギー比 13~20%) 脂質 14.4~21.6g (脂質エネルギー比20~30%) 食塩相当量 2.0g		6月の平均		659 256 201 18		(たんぱく質エネルギー比 脂質エネルギー比)		155 (%) 274 (%)			

・ 献立内容は、材料購入等の都合上変更することがありますのでご了承ください。  
 ・ 米とパンの小麦粉は宇都宮市産、牛乳は栃木県産です。



『モロのからあげ』(6月13日)  
 うみがとおいとちぎんでは、むかしから「モロにつけ」「サガンボにつけ」という「サメ」のきりみをしようゆとさとうでやわらかくになりようり、たいせつなえいようげんとしたててきました。  
 13にちのきゅうしよくでは、「モロのからあげ」がとうじょうします。(しょうがじょうゆでしたあじをつけたモロのきりみにでんぷんをつけて、あぶらであげます。)モロは、フライややきざかなでもおいしくたべられます。

『6年生が考えたこんだて』(6月17・23・25日)  
 6年生が5年生の時に、「総合的な学習の時間」の活動で考えたこんだてです。よく味わっていただきますよ。

