



# 6月 こんだてよいひよう

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、こんだてひょうにしるしをつけよう！

「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)		おもな材料		「どちげんさんのたべもの」は「どどじ」にやっています。たくさんありますね。		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			
◎ 3つのグループ「体をつくる」「おもにエネルギーになる」「おもにエネルギーになる」の食品を食べた。				○ 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◎がつくようにがんばりましょう。			
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)			ししゃもフライ おひたし なまあげのいために	701 26.7 24.9	こめ わぎ サラダあぶら さとう	ぎゅうにゅう	きゅうにゅう	きゅうにゅう	きゅうにゅう	きゅうにゅう	きゅうにゅう	きゅうにゅう	きゅうにゅう	きゅうにゅう	きゅうにゅう	きゅうにゅう			
3 (火)			ひきにくとたまごのカレー (レンズまめとおおふくまめ) ゆでやさしいサラダ カミカミごはん	684 23.9 19.2	こめ わぎ サラダあぶら	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
4 (水)			ポークシューマイ きりぼしだいこんのナムル トマトいりくじやが	655 22.5 16.8	こめ わぎ じゃがいも	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
5 (木)			ブルーベリージャム かいそうサラダ コーンシチュー	665 27.6 25.1	こめこパン じゃがいも	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
6 (金)			はるまき いそべあえ	692 21.9 26	こめ わぎ サラダあぶら	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
9 (月)			やきざかな (メバルかすづけ) はるまきとにらのいためもの どさんこじる	634 28.1 17.1	こめ わぎ はるまき	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
10 (火)			ふたにくのねぎしおどん とりにくとやさしいフォー	746 23.6 30.6	こめ わぎ じゃがいも	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
11 (水)			いわしのおかかにおひたし ごもくきんぴら	670 28.9 18.5	こめ わぎ じゃがいも	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
12 (木)			ミートソース こんにやくサラダ	642 28 20.8	スパゲティ こんにやく	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
13 (金)			【宮ごらんち (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 24.2 15.8	こめ わぎ じゃがいも	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
16 (月)			にらまんじゅう おひたし ふたにくとごぼうのもの	652 25.6 17.7	こめ わぎ じゃがいも	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
17 (火)			【6ねんせいがかんがえたこんだて】 テーマ：けんこうにいいもの とりにくのみそやき しおこんぶあえ みそけんちんじる	673 26 21.1	こめ わぎ じゃがいも	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
18 (水)			ハヤシライス ゆでやさしいサラダ	648 23.3 20.6	こめ わぎ じゃがいも	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
19 (木)			とちあいかジャム ポークビーンズ かいそうサラダ	636 26.4 17.8	コッペパン じゃがいも	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
20 (金)			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 31.3 18.5	こめ わぎ じゃがいも	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
23 (月)			【6ねんせいがかんがえたこんだて】 テーマ：おいしくたべられるきょうしゅく 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 26.2 19.8	こめ わぎ じゃがいも	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
24 (火)			ふたにくとやさしいのみそいため パンサンスウ	631 26.4 16.5	こめ わぎ じゃがいも	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
25 (水)			【6ねんせいがかんがえたこんだて】 テーマ：きこくまいにちのきょうしゅく いかのからあげ ゆでやさしいサラダ とんじる	656 28 19.7	こめ わぎ じゃがいも	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
26 (木)			ちゅうかどん わかめととうふのスープ	630 28.1 18.5	こめ わぎ じゃがいも	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
27 (金)			しろみざかなのフライ ナムル チンゲンサイとふたにくのスープ オレンジ	635 23 18.3	こめ わぎ じゃがいも	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
30 (月)			ミンチカツ いそべあえ みそしる	646 21.3 19.2	こめ わぎ じゃがいも	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
摂取基準	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 14.4～21.5g (脂質エネルギー比20～30%) 食塩相当量 2.0g			6月の平均	エネルギー 659 たんぱく質 25.6 (たんぱく質エネルギー比 15.5%) 脂質 18.1g (脂質エネルギー比 27.4%)														

・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。



いまのけんちよう

### 『モロのからあげ』(6月13日)

うみがとおいとちぎけんでは、むかしから「モロにつけ」「サガンボにつけ」という「サメ」のきりみをしょうゆとさとうでやわらかくしたりょうりを、たいせつなえいようげんとしてたべてきました。

13にちのきょうしゅくでは、「モロのからあげ」がとうじょうします。(しょうががじょうゆでしたあじをつけたモロのきりみにでんぶんをつけて、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しょう。

