

6月学校給食献立予定表

日	曜日	献立名		あかいろのなかま		みどりいろのなかま		きいろのなかま		学校行事 & ひとくちメモ	
		しゅしょく	牛乳	お か す		からだのちょうしをととのえるもの		ねつやちからになるもの			
				たんぱくしつ	むぎしつ	1群	2群	3群	4群		5群
1	火	カルシウムと口の健康と週力ミ献立	げんまいいりごはん	まつかぜやき くわかめのみそ じゃがもちとアスパラのみそしる ハニーピーナッツ	ふたにく とりにく こうりどうふ みそ ちくわ	ぎゅうにゅう くわかめ ベーコン	にんじん たまねぎ だいこん きゅうり アスパラ	こめ じゃがいも はちみつ さとう	ピーナッツ ドレッシング ごま	玄米やまわかめは、噛みごたえがあります。今日は食べやすいようにもち米の玄米を使っています。	
2	水		むぎごはん	いかのチリソース ホイコーローいため わかめスープ ヨーグルトレーズン	いか みそ とうふ ふたにく ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ	ピーマン にんにく しょうが ねぎ たまねぎ キャベツ えのき レーズン	こめ むぎ さとう かたくりこ	ごま あぶら ごまあぶら	いかは、給食で月に1回ほど出るカミカミ食材です。チリソースをかけた中華メニューです。	
3	木		ガーリックトースト	とりにくとやさしいカレーに クラムチャウダー フルーツしらたま	とりにく あさり	ぎゅうにゅう スキムミルク	パセリ にんじん かぼちゃ ブロッコリー	パン さとう こむぎこ じゃがいも しらたま	オリーブゆ あぶら バター なまクリーム	クラムチャウダーに入っているあさは、今が旬の食べ物で、カルシウムがたっぷり含まれています。	
4	金		ツナこんぶごはん	やしししゃも ごますあえ だいこんのみそしる あまなつ	ツナ ししゃも みそ	ぎゅうにゅう しおこんぶ	にんじん ほうれんそう	こめ むぎ さとう	ごま あぶら	ししゃもは、頭からしっぽまで食べることで、カルシウムがたっぷりとることが出来ます。	
7	月		ゆかりしらすごはん	ふたにくのスタミナやき にらともやしのおかかあえ じゃがもちじる ヨーグルト	ふたにく みそ かつおぶし とりにく	ぎゅうにゅう しらす ヨーグルト	にら にんじん	にんにく しょうが もやし ねぎ だいこん	こめ むぎ さとう じゃがいももち	ごまあぶら	(小) 繰り替え休業日 しらすやヨーグルトは、カルシウムを多く含む食べ物です。カルシウムは、骨や歯をつくる材料になります。
8	火		むぎごはん	しんごぼうのメンチカツ きりほしだいこんのサラダ コンソメスープ くらまめ	ふたにく とりにく こおりどうふ ツナ	ぎゅうにゅう くらまめ ベーコン	にんじん パセリ	たまねぎ ごぼう にんにく しょうが キャベツ きゅうり きりほしだいこん	こめ むぎ こむぎこ パンこ さとう	あぶら オリーブゆ	総体を明日に控えた中学生にエールを込めたメンチカツです。今が旬の新ごぼうを入れて、香や食感も楽しめます。
9	水		ごもくやきそば	れんこんサラダ きくらげとたまごのちゅうかスープ さくらんぼゼリー	ふたにく ちくわ とうふ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン オクラ	キャベツ もやし たまねぎ れんこん きゅうり きくらげ	ちゅうかめん マヨネーズ ごま あぶら	マヨネーズ ごま あぶら ゼリー	(中) 支部総体 きくらげに含まれるビタミンDは、カルシウムの吸収を助ける働きがあります。
10	木		むぎごはん	かつおフライ うめソース きぬさやのたまごいため みそけんちんじる ルビー	かつお みそ あぶらあげ たまご とうふ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ スナップえんどう だいこん ねぎ グレープフルーツ	こめ むぎ ジャム さとう かたくりこ	あぶら	今が旬の初がとおを、今月はフライにします。ソースは、同じく今が旬の梅風味です。
11	金		むぎごはん	ふたにくのスタミナやき ごもくひじきに オクラととうふのすましじる ヨーグルト	ふたにく みそ だいす あぶらあげ とうふ	ぎゅうにゅう ひじき わかめ ヨーグルト	にんじん	にんにく しょうが しいたけ いんげん えのき オクラ	こめ むぎ さとう もち	ごまあぶら あぶら	(中) 支部総体予備日 そろそろオクラが旬をむかえます。スタミナ焼きは、ご飯がもりもり進むおいしさです。
14	月		☆ おはなしきゅうしょく ☆ ~はなちゃんのみそ汁~	ふたにくのしょうがいため あおじそサラダ はなちゃんのみそしる かむかむグミ	ふたにく かつおぶし ちくわ とうふ みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	たまねぎ ごぼう しょうが だいこん きゅうり ねぎ	こめ むぎ さとう グミ	あぶら	はなちゃんとうなくなったお母さんとの約束。それは、毎朝早起きをして、おだしからお味噌汁を作ること。生きること、食べることについて考えられる一冊です。
15	火		☆ 小4きぼうこんだて ☆	おたのしみパン	メルルーサ ベーコン	ぎゅうにゅう	パセリ ブロッコリー パプリカ こまつな	キャベツ たまねぎ バナナ	パン パンこ かたくりこ	マヨネーズ オリーブゆ	牛乳にも合うパンと大好きなバナナ、魚をおいしく食べられるパン粉焼き、カラフルで見ても楽しめるサラダ。4年生2人の希望が詰まっています。
16	水		きなこあげパン	ジャーマンポテト ロールキャベツふうスープ アーモンドフィッシュ	きなこ ふたにく ウインナー	ぎゅうにゅう こなチーズ こざかな	にんじん トマト パセリ	たまねぎ セロリ にんにく キャベツ	パン さとう じゃがいも	あぶら アーモンド	豆腐やきなこなど、大豆から作られる食べ物には、実はカルシウムがたくさん含まれています。
17	木		むぎごはん	アジのピリからやき こまつなとあつあげのナムル はるさめスープ グレープフルーツゼリー	とりにく あじ あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん にら こまつな	たまねぎ しいたけ ねぎ たまねぎ にんにく しょうが もやし レモン ゼリーのもと	こめ むぎ かたくりこ はるさめ	ごまあぶら ごま	アジは今が旬の魚です。ピリ辛焼きは、ご飯が進むおいしさです。
18	金		カレーうどん	キャベツのあまずいたため まっちゃむしパン	とりにく あぶらあげ ベーコン	ぎゅうにゅう スキムミルク	にんじん ほうれんそう	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり	うどん さとう カレーウ かたくりこ	あぶら むしパンこ あまなつとう	抹茶蒸しパンは、今の山々にぴったりの新緑カラーです。
21	月		☆ (小)給食試食会 ☆	むぎごはん	ハンバーグ ズッキーニのソテー ベーコンとレタスのスープ ココアプリン	ふたにく とりにく とうふ ベーコン	ぎゅうにゅう こなチーズ	パプリカ たまねぎ ズッキーニ えのき レタス マッシュルーム	こめ むぎ パンこ さとう じゃがいも プリンのもと	バター オリーブゆ ごまあぶら	(中) 繰り替え休業日 ズッキーニは今が旬の野菜です。きゅうりに似た見た目ですが、かぼちゃの仲間の野菜です。
22	火		とりたかなごはん	あつやきたまご ごぼうのごまサラダ いんげんのみそしる グレープフルーツ	とりにく たまご ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん グレープフルーツ	だかなづけ ねぎ しょうが きゅうり ごぼう キャベツ たまねぎ いんげん	こめ むぎ さとう じゃがいも	あぶら ドレッシング	ごぼうなどの根菜は、自然と噛む回数が増える食材です。噛むことで唾液が増え、虫歯の予防につながります。
23	水		☆ たんじょうびきゅうしょく ☆	ビビンバ	ふたにく みそ たまご とりにく	ジョア だいすもやし	にんじん ほうれんそう にら	しょうが にんにく たけのこ もやし たまねぎ しいたけ	こめ むぎ さとう ワンタン ゼリーのもと	ごまあぶら ごま あぶら	あじさいキラキラゼリーは、3色のゼリーを角切りにした、給食センター手作りの可愛いゼリーです。
24	木		☆ 生産者さんを応援！ こだわり食材を食べよう ☆	ライむぎパン	かんばち ハム	ぎゅうにゅう	ブロッコリー パプリカ	しょうが にんにく レモン キャベツ たまねぎ さくらんぼ じゃがいも	パン クルトン かたくりこ かたくりこ さとう じゃがいも	あぶら バター アーモンド ドレッシング なまクリーム	昨年度に続き、コロナ禍で消費が低迷する生産者さんを応援するため、お魚が学校給食に無償提供されます。今回は、鶏肉で人気のレモン風味のから揚げにします。
25	金		☆ おはなしきゅうしょく ☆ ~おしゃべりなたまごやき~	トマトハヤシライス	ふたにく ツナ だいす	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり とうもろこし あんず	こめ むぎ こむぎこ ハヤシルウ プリンのもと	あぶら バター	不思議な声か聞こえる目玉焼き？ある国の王様は、散歩の途中でにわとりを小屋から逃がしてしまいます。お城大騒ぎで、にわとりを逃がした犯人をさがしますが…。
28	月		コーンライス	クリスピーチキン はなやさいサラダ かぼちゃのとうにゅうスープ キャンディチーズ	とりにく ベーコン とうにゅう	ぎゅうにゅう チーズ	ブロッコリー パセリ かぼちゃ えだまめ	たまねぎ にんにく しょうが きゅうり カリフラワー ヤングコーン	こめ さとう むぎ パンこ こむぎこ コーンフレーク	バター あぶら	クリスピーチキンは、衣にコーンフレークを使ったサクサクのチキンです。
29	火		むぎごはん	いわしのうめに おからのいりに とんじる オレンジ	いわし みそ おから さつまあげ ふたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが しいたけ ねぎ ごぼう だいこん オレンジ	こめ むぎ ジャム さとう じゃがいも	ごまあぶら	今の季節のいわしは、入梅いわしといって、あぶらがのってとてもおいしいです。
30	水		むぎごはん	マーボーがんも ヤングコーンのちゅうかマヨあえ ちゅうかごもくスープ れいとうパイン	ふたにく がんもどき みそ とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん にら パイナップル	しょうが にんにく ねぎ チンゲンサイ もやし たまねぎ ヤングコーン きゅうり	こめ むぎ さとう はるさめ かたくりこ	あぶら ごまあぶら ごま	ヤングコーンはとうもろこしが小さいうちに、収穫したものです。食感が楽しめる食材です。

*つごうにより、こんだてのないようをへんこうするばあいがあります。