



6月 給食献立予定表



大津町学校給食センター
TEL (293)2504

今月は歯や口の健康週間があります。歯を強くするカミカミメニューがたくさんあります！

日	曜	こんだて			あか			きいろ			みどり			ちようみりよう		えいようりよう		ひとくちメモ
		しゅしよく (ごはん -パン)	牛乳	おかず	ちやにやくわねに なる	ねつやちからになる	からだのちようしを とのえる	ちようみりよう だし	えんきー (kcal)	たんぱく しつ (g)	ひとくちメモ							
1	火	ミルクパン	みそワタンスープ ツナマヨサラダ	ぎゅうにゆう ぶたにく あかみそ ツナ	ミルクパン ワタンス チンゲンサイ マヨネーズ(たまごなし)	もやし たけのこ にんじん きくらげ チンゲンサイ コーン きゅうり キャベツ	ちゅうかスープ トートパンジャン しお こしょう	437	19.6	ワンタンは中国料理の点心の一つです。点心は食事代わりの軽い食べ物でワタンの他にギョーザやシューロンボーなどがあります。								
2	水	むぎごはん ゆかりふりかけ	けんちんじる ししゃもフライ	ぎゅうにゆう とりく とうふ ししゃもフライ	こめ むぎ あぶら	だいこん にんじん ごぼう ねぎ ゆかりふりかけ	だしこんぶ けずりぶし しょうゆ さけ	455	17.2	ししゃもにはカルシウムやビタミンDが多くあります。カルシウムはビタミンDと一緒にとると体への吸収率がアップしますよ。								
3	木	ごはん	ジャーチャンどうふ もやしとわかめの サラダ	ぎゅうにゆう ぶたにく あかみそ あつあげ ツナ わかめ	こめ さとう でんぶん ごまあぶら あおじもドレッシング	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ にんにく しょうが ねぎ もやし きゅうり	しょうゆ みりん さけ	513	24.5	厚揚げは豆腐を油で揚げたもので、豆腐より味がしみやすく、煮物にするとおいしく食べられます。体に良い厚揚げを食べましょう。								
4	金	コッペパン	チリコンカン イタリアンサラダ	ぎゅうにゆう ぶたにく ミックスビーンズ こなチーズ	コッペパン じゃがいも あぶら イタリアンドレッシング	たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム にんにく ピース キャベツ コーン カリフラワー きゅうり	コンソメ ケチャップ デミグラスソース ワイン ソース しょうゆ こしょう チリパウダー	452	18.6	6月4日から10日まで歯と口の健康週間です。6月は歯を強くするカミカミメニューもたくさんあるのでよくかんで食べてね！								
7	月	ぶちまる ごはん	ぶたじる さばのしょうがに ばんかんゼリー	ぎゅうにゆう ぶたにく とうふ みそ さばのしょうがに	ぶちまるむぎ あぶら ばんかんゼリー	にんじん だいこん ごぼう ねぎ	にぼし さけ	547	20.4	さばのように背が青い魚は血液をサラサラにする働きがあります。肉ばかり食べて血液がドロドロにならないよう、魚も食べよう！								
8	火	コッペパン	クリームシチュー ごぼうサラダ	ぎゅうにゆう とりく なまクリーム ぎゅうにゆう(シチュー用) ツナ	コッペパン じゃがいも あぶら かおりごまドレッシング	たまねぎ にんじん マッシュルーム えだまめ ごぼう ブロッコリー きゅうり	ポタージュルー ワイン こしょう しお	351	13.5	ごぼうは食物せんいが多く、お腹の中をきれいにして、調子を整えます。ごぼうを食べるのは世界でも日本だけですよ。								
9	水	とんとじ どんぶり	やさいとささみの あえもの	ぎゅうにゆう ぶたにく たまご あぶらあげ ととんとじ	こめ むぎ でんぶん ごまあぶら さとう	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ きゅうり もやし	だしこんぶ けずりぶし しょうゆ さけ みりん す	461	20.5	卵は体を作るものになるたんぱく質がたくさんあります。疲労回復にも役立ちますよ。卵は栄養満点の食べ物ですよ。								
10	木	ごはん	はるさめスープ さかなといもの オーロラあえ	ぎゅうにゆう ぶたにく ホキ みそ	こめ はるさめ ごまあぶら あぶら ポテ さとう でんぶん	キャベツ きくらげ にんじん ねぎ	チキンガラスープ ちゅうかスープ さけ しょうゆ しお こしょう ケチャップ みりん	481	17.5	ホキはニュージランド沖に生息している魚です。自身で脂肪が少なく、質のよいたんぱく質やビタミンが入っています。								
11	金	しよくパン マージナルビーンズ	ミートボールの トマトスープ アーモンドサラダ	ぎゅうにゆう ぶたにく ミートボール	しよくパン マージナルビーンズ アーモンド さとう コールスロッドレッシング	たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム キャベツ にんにく パセリ コーン きゅうり ブロッコリー	ケチャップ ワイン チキンガラスープ コンソメ しょうゆ しお こしょう	516	17.4	トマトはビタミンが多く、体の調子をよくする食べ物です。トマトが赤くなると医者者が青くなるということわざもあります。								
14	月	パワフルどん	ごまネーズあえ	ぎゅうにゆう ぶたにく うずらたまご くきわかめ ツナ	こめ ぶちまるむぎ でんぶん さとう あぶら こんにやく すりごま マヨネーズ(たまごなし)	にんじん たまねぎ しめじ にんにく しょうが もやし きゅうり コーン	しょうゆ みりん さけ	524	20.7	ハッスル井には疲れを回復させる豚肉やパワーが出るにんにくが入っています。しっかり食べ、疲れにくい体を作りましょう。								
15	火	ことうパン	わかめうどん コンとチーズの サラダ	ぎゅうにゆう とりく わかめ あぶらあげ チーズ	ことうパン うどんめん あぶら コールスロッドレッシング	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ きゅうり キャベツ コーン	だしこんぶ けずりぶし しょうゆ さけ	301	10.4	わかめなどの海藻はネラルが多いので骨を丈夫にしたり、血圧を下げたり、イライラを落ち着かせる働きがあります。								
16	水	むぎごはん	こんさいじる さかなのレモンあえ	ぎゅうにゆう とりく みそ まだい	こめ むぎ こんにやく あぶら さとう こめ でんぶん	だいこん にんじん ごぼう しいたけ ねぎ レモン	にぼし しょうゆ さけ	541	19.8	根菜は根っこを食べる野菜で大根や人参、ごぼうや里芋などがあります。食べるとお腹の中がきれいになりますよ。								
17	木	ごはん	おやこに アーモンドあえ	ぎゅうにゆう たまご とりく あつあげ ツナ わかめ	こめ あぶら じゃがいも さとう こんにやく アーモンド わふうごまドレッシング	にんじん たまねぎ えだまめ しいたけ もやし	しょうゆ さけ みりん	494	21.2	卵には体を作る働きがあるたんぱく質がたくさんあります。疲労回復にも役立ちます。卵と鶏肉が入るので親子丼と言います。								
18	金	コッペパン	カレースープ キャベツとコーンの サラダ	ぎゅうにゆう ぶたにく	コッペパン じゃがいも あぶら アーモンド コンクリーミードレッシング	たまねぎ にんじん マッシュルーム しょうが にんにく トマト コーン キャベツ ブロッコリー	カレールー ワイン ケチャップ ソース しょうゆ	443	17.5	豚肉にはビタミンB1が多くあり疲れを回復させる働きがあります。給食をしっかり食べ、暑さに負けない体を作りましょう。								
21	月	ぶたキムチ どんぶり	カミカミサラダ	ぎゅうにゆう ぶたにく ツナ	こめ ぶちまるむぎ こんにやく さとう あぶら ごまあぶら コールスロッドレッシング	ほんさいキムチ にんにく しょうが にんじん ねぎ たまねぎ もやし しょうゆ きゅうり コーン	しょうゆ みりん さけ す	466	18.6	よくかむと脳の働きを活性化したり、あごや筋肉の発達、歯並びをよくします。味もよく分かるようになりますよ！								
22	火	ミルクパン	コーンスープ ごぼうのミンチカツ とんかつソース	ぎゅうにゆう べーコン ぎゅうにゆう(スープ用) ごぼうのミンチカツ	ミルクパン じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん にんじん コーン しめじ パセリ	ポタージュルー ワイン しお こしょう とんかつソース	417	13.0	6月はコーンが旬の時期です。コーンにはビタミンB1・カリウムがあり、糖質代謝や利尿作業を行います。味わってみてね！								
23	水	むぎごはん ごはんのとも (ふりかけ)	さつまじる いわしのうめい	ぎゅうにゆう とりく みそ いわしのうめい ごはんのとも	こめ むぎ こんにやく からいも	にんじん だいこん ごぼう ねぎ	にぼし	546	22.8	からいもは中央アメリカ産で、日本では江戸時代に薩摩地方(今の鹿児島県)から全国に伝わりました。ゆづり加熱すると甘くなります。								
24	木	ごはん	だいたいのごもく もやしのごまあえ	ぎゅうにゆう ぶたにく こんぶ だいたいのちくわ ちりめん わかめ	こめ あぶら こんにやく さとう ごま	れんこん ごぼう にんじん いんげん もやし きゅうり	しょうゆ みりん さけ しお す	465	19.9	みなさんは着て豆をつまめますか？正しい着の持ち方をすれば上手に早く、豆をつかむことができます。練習してみよう！								
25	金	ココアパン	トマトスパゲティ グリーンサラダ	ぎゅうにゆう べーコン いかに こなチーズ	ココアパン スパゲティ あぶら イタリアンドレッシング	たまねぎ にんじん トマト ピーマン にんにく ブロッコリー きゅうり キャベツ コーン	ケチャップ ソース ワイン しお こしょう	497	19.4	ピーマンの香りのもと『ピラジン』は血液の流れを良くし、体の免疫力を高める働きがあります。苦手な人もぜひ食べてみてね！								
28	月	キーマカレー	ごまドレサラダ	ぎゅうにゆう ぶたにく だいたいのちくわ こなチーズ	こめ ぶちまるむぎ わふうごまドレッシング	たまねぎ にんじん なす にんにく えだまめ きゅうり ブロッコリー コーン	カレールー ケチャップ ソース ワイン	560	19.8	ナスの鮮やかな紫色の皮にはナスニンというポリフェノールがあり、生活習慣病の予防に役立ちます。ぜひ食べよう！								
29	火	ことうパン	はっばうさい にんじんシューマイ	ぎゅうにゆう ぶたにく いか うずらたまご にんじんシューマイ	ことうパン でんぶん あぶら	キャベツ もやし にんじん きくらげ いんげん にんにく しょうが	しょうゆ さけ ちゅうかスープ しお こしょう	287	14.9	八宝菜は中国料理で肉や魚、野菜を炒めて作ります。中国では『八』はたくさん、『菜』はおかずという意味があります。								
30	水	むぎごはん あじかつお (ふりかけ)	かきたまじる こんさいにくづめ のしだに	ぎゅうにゆう たまご かまぼこ わかめ こんさいにくづめ あじかつお	こめ むぎ じゃがいも でんぶん	にんじん えのきたけ ねぎ	だしこんぶ けずりぶし しょうゆ さけ みりん しお	501	18.6	人参は菊陽町の特産物です。甘味が強く、食べやすいので全国に出荷されています。菊陽人参も味わってみてね！								

☆都合により、献立が変更になる場合があります。 ☆栄養量(エネルギー・たんぱく質)は、上段が幼稚園、中段が小学校、下段が中学校です。