



# 令和4年6月 給食献立予定表

大津町学校給食センター  
TEL (293)2504



今月は歯と口の健康週間があります。歯を強くする食材や献立を探してみよう！

ひょう	しゅしよく (ごはん・パン)	牛乳	おかず	おもなざいりょう				えいようりょう		ひとくちメモ
				あか	きいろ	みどり	ちやうみりょう	たんぱく	しつ	
				ちやにくやほねになる	ねつやちからになる	からだのちやうしを ととのえる	だし	144- (kcal)	たんぱく (g)	
1	水	むぎごはん	ジャーチャン豆腐 もやしわかめのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ ツナ わかめ	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら あおじそドレッシング	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ ねぎ もやし きゅうり にんにく しょうが	さけ こいくち みりん	528 660 810	22.1 26.7 32.6	ジャーチャン豆腐は中華料理のひとつです。厚揚げは豆腐を油で揚げたもので、煮物にしてもおいしく食べることができます。
2	木	ごはん	いわしうめに ぶたじる とうにゅうムース	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ いわしうめに	こめ あぶら こんにやく とうにゅうムース	にんじん だいこん ごぼう ねぎ	さけ にぼし	528 671 771	24.8 29.9 33.2	6/11は入梅で、この時期に水揚げされるいわしは「入梅いわし」といって、1年のうちで最も脂のつよいしいといわれています。
3	金	コッペパン	クリームシチュー ごぼうサラダ	ぎゅうにゅう とりにく クリーム ツナ ぎゅうにゅう (シチュー用)	コッペパン あぶら じゃがいも かおりごまドレッシング	にんじん たまねぎ グリンピース マッシュルーム ごぼう きゅうり ブロッコリー	しろワイン ポターージュルウ しお こしょう	489 635 810	19.9 24.8 30.8	6/4からの週間は「歯と口の健康週間」です。今日は大豆を油で揚げたもので、煮物にしてもおいしく食べられます。
6	月	ぶちまるごはん	さばごまみそに ぐだくさんじる	ぎゅうにゅう あつあげ わかめ さばごまみそに	こめ ぶちまるむぎ あぶら	だいこん にんじん ごぼう ねぎ しいたけ	だしこんぶ けずりぶし さけ うすくち	542 632 758	20.5 22.7 26.6	さばのように背が青い魚は、血液の流れをよくするといわれます。肉と同じように体をつくるたんぱく質も豊富です。
7	火	コッペパン	カレースープ あまなつサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	コッペパン じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム あまなつみかん キャベツ きゅうり パセリ にんにく しょうが	カレールウ す しお ケチャップ こいくち ウスターソース こしょう しろワイン あかワイン	445 582 738	17.3 21.5 26.4	甘夏みかんは熊本県で生産が盛んです。少し酸味のある、ほろ苦いみかんで、ジュースやマーマレードなどにも加工されます。
8	水	むぎごはん	おやこに じゃこあえ	ぎゅうにゅう とりにく たまご あつあげ しらす	こめ むぎ あぶら じゃがいも こんにやく さとう ごま ごまあぶら	しいたけ キャベツ きゅうり コーン えだまめ	さけ うすくち みりん こいくち	485 600 738	18.8 22.3 26.9	今日はしらすを使った和食があります。しらすなどの小魚には、骨の材料になるカルシウムが豊富に含まれています。
9	木	ごはん	みそつみれじる ごもきんぴら	ぎゅうにゅう つみれ とうふ ぶたにく みそ	こめ こんにやく さとう あぶら ごま	にんじん だいこん しいたけ ねぎ ごぼう さやいんげん	にぼし こいくち みりん さけ いちみつとうがらし	450 589 713	19.4 23.4 28.5	ごぼうは食物繊維が多く、お腹の中をきれいにして調子を良くします。ごぼうを食べているのは世界でも日本だけです。
10	金	しよくパン マーシャルピーズ	ミートボールのトマトスープ アーモンドサラダ	ぎゅうにゅう ミートボール	しよくパン さとう アーモンド マーシャルピーズ コーンスロードレッシング (たまごなし)	にんじん たまねぎ キャベツ マッシュルーム トマト きゅうり ブロッコリー コーン にんにく パセリ	チキンがらスープ コンソメ しお こしょう うすくち あかワイン ケチャップ	477 602 779	18.0 21.9 27.3	今日は食パンにマーシャルピーズをつけて食べましょう。給食の前に、手を石けんでしっかりと準備をしましょう。
13	月	ぶちまるごはん	カレーにくじゃが ごまネーズあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ ちぎりあげ ツナ	こめ ぶちまるむぎ じゃがいも こんにやく あぶら さとう ごま マヨネーズ (たまごなし)	にんじん たまねぎ グリンピース もやし きゅうり コーン	さけ みりん こいくち カレー こうすくち	569 626 856	20.7 24.2 29.3	今日はカレー粉を加えた「カレー肉じゃが」です。カレー粉を少し使うことで、料理の味が引き立ち、食欲も増します。
14	火	ミルクパン	わかめうどん コーンとチーズのサラダ	ぎゅうにゅう とりにく あげ わかめ てんぷら チーズ	ミルクパン うどんめん あぶら コーンスロードレッシング (たまごなし)	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり	さけ だしこんぶ けずりぶし うすくち	470 626 803	18.2 23.5 30.1	わかめなどの海藻は、ミネラルが豊富です。ミネラルは体の活動をサポートしたり、骨や歯の材料になるなど、なくてはならない栄養素です。
15	水	むぎごはん	ぐだくさんみそしる さかなフライ (たまごなし別添)	ぎゅうにゅう とうふ あげ みそ ホキフライ	こめ むぎ あぶら タルタルソース (たまごなし)	キャベツ にんじん ごぼう ねぎ しめじ	にぼし	547 641 766	22.2 24.8 29.2	みそ汁は日本の伝統的な料理です。5年生では、家庭科で学習します。豆腐や野菜など、いろんな食材がとれる健康食メニューです。
16	木	ぶたキムチ どん (ごはん)	カミカミサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ	こめ あぶら こんにやく ごまあぶら かおりごまドレッシング	はくさいキムチ にんじん もやし たまねぎ ねぎ ごぼう コーン にんにく しょうが えだまめ	さけ うすくち みりん しお こしょう	477 620 743	19.0 22.9 27.2	キムチは韓国の代表的な漬物です。発酵食品なので腸をきれいにする働きがあり、体の免疫を高める効果も期待できます。
17	金	こくとうパン	はっぼうさい フルーツあんじん	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ うずらたまご	こくとうパン でんぶん 3しよくあんじんゼリー	キャベツ もやし にんじん きくらげ チンゲンサイ おうとう みかん りんご にんにく しょうが	さけ うすくち ちゅうかスープ しお こしょう しろワイン	432 571 718	18.7 23.3 28.7	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。
20	月	ぶちまるごはん	【からいもデー】大津産さつまいもを使用！ あつやきたまご さつまいも	ぎゅうにゅう とりにく とうふ みそ あつやきたまご さつまいも	こめ ぶちまるむぎ こんにやく さつまいも	だいこん にんじん ごぼう ねぎ	にぼし	505 609 725	18.2 21.2 24.2	今月のからいもデーは、大津産のさつまいもを使って「さつまい汁」を作ります。さつまい汁は鹿児島県の郷土料理です。
21	火	ソフトフランスパン	スタミナスパゲティ グリーンサラダ	ぎゅうにゅう ウィンナー ベーコン チーズパウダー	ソフトフランスパン スパゲティめん あぶら イタリアンドレッシング	たまねぎ にんじん パセリ しめじ ブロッコリー キャベツ きゅうり コーン にんにく	しお こしょう	534 645 832	19.4 23.0 29.2	梅雨になると蒸し暑くなり、食欲も落ちてしまいがちです。今日は食欲増進効果のある、にんにくを使ったスパゲティです。
22	水	【ふるさとくまさんデー】大津産たまねぎ、熊本県産なす キーマカレー (むぎごはん)	ぶたにく ひきわりだいず ごまドレサラダ	ぶたにく ひきわりだいず チーズパウダー ぎゅうにゅう	こめ むぎ ごまじょうゆドレッシング	たまねぎ にんじん なす コーン グリンピース カリフラワー きゅうり にんにく しょうが	あかワイン カレールウ ケチャップ ウスターソース	561 697 856	19.9 23.8 28.7	今月の「くまさんデー」では、大津産のたまねぎ、熊本県産のなすを使用します。なすは夏野菜で、これからおいしい時期を迎えます。
23	木	ごはん	さかなといものオーロラあえ はるさめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく たら みそ	こめ はるさめ ごまあぶら ポテト あぶら さとう	にんじん キャベツ きくらげ ねぎ しょうが	チキンがらスープ うすくち しお さけ こしょう みりん ケチャップ こいくち ちゅうかスープ	485 630 761	17.4 21.1 25.4	今日の魚は「たら」です。たらは白身魚で脂肪が少ない魚です。煮つけやソテーなど、いろんな調理法で食べられています。
24	金	コッペパン	やさいのスープに ツナサラダ	ぎゅうにゅう カクテルウィンナー ツナ	コッペパン じゃがいも コーンクリームドレッシング	にんじん たまねぎ しめじ カリフラワー きゅうり パセリ	チキンがらスープ コンソメ うすくち しお こしょう しろワイン	448 580 731	18.2 22.6 28.0	給食のパンは、菊池市七城町にある県のパン工場で作られています。材料の一部には熊本県産の小麦粉も使われています。
27	月	とんとじどん (ぶちまるごはん)	やさいとツナのあえもの	ぶたにく たまご あげ ぎゅうにゅう ツナ	こめ ぶちまるむぎ さとう でんぶん フレンチドレッシング	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり	さけ けずりぶし うすくち みりん だしこんぶ	498 620 761	19.6 23.6 28.4	ツナの材料はマグロやカツオです。ツナにはたんぱく質の他に血液や血管を健康に保つDHAやEPAも豊富です。
28	火	コッペパン	コーンスープ ごぼうのミンチカツ	ぎゅうにゅう ベーコン ごぼうのミンチカツ ぎゅうにゅう (スープ用)	パン じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん しめじ コーン パセリ	ポターージュルウ しろワイン しお こしょう	496 620 812	17.9 21.7 27.4	よく噛んで食べると、食べ物の消化を助ける。虫歯や食べすぎを防ぐ、歯やあごが丈夫になるなど、体にいいことがあります。
29	水	むぎごはん ふりかけ (ごはんのとも)	いわししょうがに けんちんじる	ぎゅうにゅう とうふ とりにく いわししょうがに ごはんのとも	こめ むぎ	にんじん ごぼう だいこん ねぎ	だしこんぶ けずりぶし うすくち さけ	495 607 710	22.4 26.6 29.9	「ごはんの友」は、熊本県の薬剤師さんが、カルシウムを補うため、魚の骨を粉にしてごはんにかける薬を開発したことで誕生しました。
30	木	ごはん	だいずのいそに きりほしだいこんのあえもの	ぎゅうにゅう だいず きわかめ とりにく てんぷら ツナ	こめ こんにやく さとう ごま ごまあぶら	にんじん さやいんげん れんこん ごぼう きゅうり きりほしだいこん	こいくち みりん さけ す うすくち	494 645 778	21.1 25.6 30.8	大豆の繊維には、きわかめを使います。きわかめは、わかめの葉の芯の部分です。コリコリした歯ごたえがあります。

☆献立、食材、実施の有無は都合により変更になる場合があります。ご了承ください。  
☆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。