



6月 給食献立予定表

大津町学校給食センター
TEL (293) 2504



日	曜	こんだて		ざいりょう				えいよりょう		ひとくちメモ
		牛乳	おかず	あか	きいろ	みどり	ちようみりょう	13才- (kcal)	たんぱく 質 (g)	
				ちやにくやほねになる	ねつちやからになる	からだのちようしを ととのえる	だし			
1	月	ポークカレー (お肉まみり)	かいそうサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく かいそう	こめ ぶちまるむぎ じゃがいも あおしそドレッシング	にんにく たまねぎ にんじん きゅうり もやし コーン	カレーウ ウィン クチャップ ソース	522 631 837	17.2 21.0 25.7	今日からA班の給食が再開します。石けんで手をしっかりと洗い正しくマスクをつけて準備をしましょう。
2	火	ポークカレー かいそうサラダ	ポークカレー かいそうサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく かいそう	しゃくパン じゃがいも あおしそドレッシング	にんにく たまねぎ にんじん きゅうり もやし コーン	カレーウ ウィン クチャップ ソース	431 560 706	17.6 22.4 27.5	今日からB班の給食が再開します。石けんで手をしっかりと洗い正しくマスクをつけて準備をしましょう。
3	水	マーボー 豆腐どん (ごはん)	もやしの ちゅうかあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ あかみそ くわわかめ とりにく	こめ でんぶん ごまあぶら さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ もやし きゅうり	オイスターソース しょうゆ さけ トーパンジャン みりん す	504 623 763	21.6 25.7 31.4	マーボー豆腐の歴史は古く、中国の四川省で約150年前に誕生しました。体に良い豆腐が多く食べられる献立です。
4	木	マーボー 豆腐どん (ごはん)	もやしの ちゅうかあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ あかみそ くわわかめ とりにく	こめ でんぶん ごまあぶら さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ もやし きゅうり	オイスターソース しょうゆ さけ トーパンジャン みりん す	504 623 763	21.6 25.7 31.4	マーボー豆腐の歴史は古く、中国の四川省で約150年前に誕生しました。体に良い豆腐が多く食べられる献立です。
5	金	ミルクパン	ごもくスープ いもとじゃこの からめ	ぎゅうにゅう ぶたにく ちりめん	こめ あぶら さとう からいも ごま アーモンド	たまねぎ もやし にんじん きくらげ ねぎ	チキンガラスープ しょうゆ さけ しお こしょう みりん	466 618 790	17.5 21.9 27.5	チキンは大津町の特産物です。今日は油で揚げ、しょうゆや砂糖で作ったあめでちりめんからめしました。おいしくですよ！
6	月	ぶちまる ごはん	ごもくにくじゃが さんしょくなます	ぎゅうにゅう きゅうにく わかめ ちぎりあげ うずらたまご	こめ ぶちまるむぎ じゃがいも あぶら こんにゃく さとう	たまねぎ にんじん だいにん きゅうり えだまめ	しょうゆ さけ みりん す しお	499 621 755	19.8 23.8 28.6	じゃがいもは1598年にジャカルタから日本に伝わり、最初は『ジャガタライモ』と呼ばれていました。面白いですね。
9	火	ひのくにパン	トマトス/バグティ イタリアンサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン いか チーズ	ひのくにパン ス/バグティ あぶら アーモンド イタリアンドレッシング	たまねぎ にんじん ピーマン トマト ブロッコリー コーン きゅうり キャベツ	ワイン クチャップ ソース しお こしょう	478 601 775	18.7 22.6 28.4	ピーマンは食べると肌をきれいにし、体の免疫力を高める働きがあります。今が旬で味が良く、栄養も豊富です。
10	水	むぎごはん	尾のすいそに ごまネーズあえ	ぎゅうにゅう とりにく だいす ちくわ くわわかめ ツナ	こめ むぎ こんにゃく ごま さとう マヨネーズ(たまごなし)	れんこん ごぼう にんじん いんげん キャベツ きゅうり コーン	しょうゆ さけ みりん	546 675 832	21.7 25.9 31.5	よくかむと脳の働きを活性化し、あごや筋肉の発達や歯並びを良くします。よくかんで食べましょう。
11	木	むぎごはん ふりかけ	みそつみれじる いわしのうめに きゅうりの こんぶあえ	ぎゅうにゅう とうふ つみれ わかめ みそ いわしのうめに しおこんぶ ふりかけ	こめ むぎ ごま	だいこん ごぼう にんじん しいたけ ねぎ きゅうり	にほし	493 611 711	23.5 28.1 31.1	いわしのうめのような青魚には、脳の働きを良くする栄養素が多くあります。肉ばかりではなく魚も食べましょう。
12	金	セルフバーガー (さかなフライ キャベツ) タルタルソース	やさいといんげんまめ のスープ	ぎゅうにゅう ホキウしるみさかなフライ ウィナー ベーコン いんげんまめ	カットまるパン じゃがいも あぶら タルタルソース (たまごなし)	たまねぎ にんじん パセリ キャベツ	チキンガラスープ しょうゆ ウィン しお こしょう ペイリーブス	504 618 792	21.4 25.1 31.9	豆は『畑の肉』と言われるくらい、たんぱく質が多く、血液や筋肉を作るもとになります。ぜひ食べましょう。
15	月	おやこ どんぶり (ぶちまるごはん)	ひじきとツナの サラダ さんしょく はなせりー	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ たまご ひじき ツナ	こめ ぶちまるむぎ さとう でんぶん ごま さんしょくはなせりー	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり	だしこんぶ けずりぶし しょうゆ さけ みりん す しお	536 651 787	19.8 23.7 28.7	卵には体を作る働きがあります。疲労回復にも役立ちます。卵と鶏肉が入るので『親子どんぶり』と言います。
16	火	しゃくパン ソフトチーズ	ポークビーンズ キャベツとコーンの サラダ	ぎゅうにゅう ソフトチーズ ぶたにく だいす おおぶくまめ きんときまめ	しゃくパン じゃがいも あぶら アーモンド さとう コーンドレッシング	にんにく たまねぎ グリーンピース きゅうり キャベツ コーン にんじん	ミルクパン チキンガラスープ デミグラスソース しお ワイン こしょう ソース	482 612 768	19.7 24.0 29.5	ポークビーンズはいんげん豆や豚肉や野菜をトマト味で煮こんだアメリカの料理で、豆や野菜が多くとれますよ。
17	水	むぎごはん	いもだんごじる いわしの かぼすレモンに ピリからきゅうり	ぎゅうにゅう ちくわ いわしの かぼすレモンに	こめ むぎ じゃがいももち ごまあぶら ごま さとう	だいこん にんじん ごぼう しいたけ ねぎ きゅうり	だしこんぶ しお けずりぶし みりん しょうゆ さけ す とうがらし	497 619 725	18.6 22.0 24.4	日本は世界で2番目に魚を多く食べている国です。魚は体を作る大切な食品なので、好き嫌いせず、ぜひ食べましょう。
18	木	ごはん	ほるさめスープ とりのオーロラあえ	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ みそ	こめ ほるさめ でんぶん ごむぎ フライドポテト あぶら さとう	キャベツ にんじん きくらげ ねぎ	チキンガラスープ しお ちゅうかスープ さけ こしょう ケチャップ みりん しょうゆ	508 630 772	16.3 19.2 22.8	春雨は大豆や芋などのでんぷんから作ります。鎌倉時代にお訪さんが精進料理の食材として中国から日本に伝えたそうです。
19	金	こめパン	マカロニの クリームに じゃこたまめ サラダ	ぎゅうにゅう チーズ とりにく ちりめん だいす おおぶくまめ きんときまめ	こめパン マカロニ さとう ごまあぶら	たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン パセリ	ベジタブルソース ワイン しお こしょう す しょうゆ	460 577 743	21.9 27.2 35.1	ちりめんには『泳ぐカルシウム』と言われるほどカルシウムがたくさんあります。ぜひ食べて骨を強くしましょう。
食育週間 6/22(月)～26(金) 今年度のテーマ『コロナウイルスに負けない! 体の免疫力アップメニューを食べよう』										
22	月	ぶちまる ごはん	じゃがぶたキムチ もやしのナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ わかめ	こめ ぶちまるむぎ じゃがいも あぶら こんにゃく さとう ごま ごまあぶら	しょうが にんにく たまねぎ にんじん はくさいキムチ もやし えだまめ きゅうり	しょうゆ さけ みりん す	555 692 851	16.0 19.0 22.5	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、体の免疫力を上げる効果があります。
23	火	ミルクパン	にこみょうどん ブロッコリーと チーズのサラダ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ チーズ	ミルクパン うどんめん コールスロドレッシング (たまごなし)	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ ブロッコリー コーン きゅうり	だしこんぶ けずりぶし しょうゆ さけ	448 572 737	18.5 22.6 28.6	ブロッコリーにはビタミンCが多いので体の免疫力を上げたり、がん予防や美肌効果もありますよ!
24	水	むぎごはん	もずくたまごスープ ぎゅうにくの きんぴら やきプリンタルト	ぎゅうにゅう もずく たまご とうふ きゅうり	こめ むぎ あぶら こんにゃく さとう ごま やきプリンタルト	たまねぎ にんじん しいたけ チンゲンサイ ごぼう いんげん	チキンガラスープ しょうゆ さけ しお みりん とうがらし	576 685 806	20.5 24.2 28.7	もずくは沖縄が特産で海藻の仲間です。海藻にはミネラルが多いので、体の免疫力アップに役立ちますよ!
25	木	ごはん	こんさいのみせしる しゃも あおのりフライ キャベツのゆかりあえ	ぎゅうにゅう あつあげ みそ しゃもあおのりフライ	こめ あぶら	だいこん にんじん ごぼう しいたけ ねぎ キャベツ	にほし ゆかりふりかけ	453 609 705	17.9 23.8 26.6	ごぼうは食物繊維が多いので腸をきれいにするに役立ちます。腸がきれいになると体の免疫力が上がります。野菜を食べましょう。
26	金	こめ にんじんパン	クリームシチュー でごはんサラダ	ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム	こめ じゃがいも アーモンド あぶら さとう	たまねぎ グリーンピース マッシュルーム デコボン キャベツ きゅうり にんじん	ベジタブルソース ワイン しお こしょう す	472 618 786	18.1 22.5 27.9	デコボンはみかんの仲間です。ビタミンCが多いので体の免疫力アップに役立ちます。日本では熊本県で1番多く作られています。
29	月	ぶちまる ごはん	すいとんじる さかなとれんこんの あげがらめ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ホキ(しろみさかな)	こめ ぶちまるむぎ すいとん あぶら さとう アーモンド コンスターチ	だいこん にんじん ごぼう しいたけ ねぎ れんこん	だしこんぶ けずりぶし しょうゆ さけ みりん しお	552 690 850	19.5 23.5 28.5	ホキはユージョーランド沖に生息する魚です。白身で脂肪が少なく、たんぱく質やビタミンが多く入っています。
30	火	しゃくパン	カレースープ ほうれんそうオムレツ ブロッコリー いちごケーキ	ぎゅうにゅう ぶたにく ほうれんそうオムレツ	しゃくパン じゃがいも あぶら いちごケーキ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト ブロッコリー マッシュルーム	カレーウ ウィン カレーウ ケチャップ ソース しょうゆ しお	541 653 809	22.0 26.0 32.6	豚肉はビタミンB1が多いため疲れを回復させる働きがあります。しっかりと食べてスタミナのある体を作りましょう。

☆都合により、献立が変更になる場合があります。魚加工品やデザート等は3・4月にできなかったものを今月に実施する予定です。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。