



令和6年6月 給食献立予定表

大津町学校給食センター
TEL (293) 2504

ひ	ようび	しゅしよく (ごはん・パン)	ぎゅう にゅう	おかず	ざいりょう				えいりょうりょう		ひとくちメモ
					あか	きいろ	みどり	ちようみりよう	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
					ちやにくや ほねになる	ねつやちから になる	からだのちようしきと のえる	だし など			
3	月	ぶちまるごはん		とりのさっぱり こんさいじる	ぎゅうにゅうとうふ わかめ あぶらあげ あつあげ とりにく うずらたまご	こめ ぶちまるむぎ あぶら こんにやく さとう	だいこん にんじん ごぼう えのきたけ ねぎ えだまめ にんにく	けずりふし だしこんぶ さけ しょうゆ す	797 648 535	32.6 26.6 23.2	6月は食育月間です。近年の食をめぐる問題から、平成17年6月に食育基本法が定められました。毎日の食について考えてみましょう。
4	火	★歯と口の健康週間(6月4日～6月10日) ミルクパン		チリコンカン グリーンサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいずミート だいず おおふくめ きんときまめ	ミルクパン じゃがいも さとう あぶら イタリアンドレッシング	にんじん たまねぎ しめじ トマト キャベツ にんにく ブロッコリー きゅうり コーン	ケチャップ ソース チリパウダー チキンガラスープ ハヤシルウ しお ワイン	806 632 487	32.6 26.1 21.1	6月4日から10日まで歯と口の健康週間で、よくかむことを意識してもらえるように、かみごえのある「かみかみ食材」を使っています。
5	水	ぶたキムチどん (むぎごはん)		ごぼうサラダ いっしょくいりこ	ぶたにく ぎゅうにゅう ツナ いっしょくいりこ	こめ むぎ あぶら ごまあぶら こんにやく さとう	はくさいキムチ にんにくしょうが にんじん たまねぎ もやし ねぎ ごまドレッシング ごぼう きゅうり コーン	さけ しょうゆ みりん だし しょうゆ しょうゆ	739 609 543	30.0 25.4 23.1	今日のかみかみ食材は、ごぼう、こんにやく、一食いりこです。一口30回を目安にして、よくかんで食べましょう。
6	木	ごはん		いわしうめに かしわじる	ぎゅうにゅうとりにく とうふ あぶらあげ みそ いわしうめに	こめ あぶら こんにやく こんにやく	にんじん だいこん ごぼう ねぎ	さけ いりこだし だし	743 636 528	32.1 28.7 24.7	今日は梅の日です。昔、晴天が続いて作物が育たず困っていたところ、神様のお告げで6月6日に梅を奉納すると雨が降ったそうです。
7	金	からいもデー(大津町のからいもを使用) ミルクパン		ラビオリスープ キャラメルアーモンドポテト	ぎゅうにゅう ベーコン ラビオリ スキムミルク さとう アーモンド	ミルクパン あぶら さつまいも パター さとう アーモンド	たまねぎ にんじん キャベツ しめじ バセリ にんにく	チキンガラスープ コンソメ しお こしょう しょうゆ	912 712 554	27.0 21.5 17.2	今日のかみかみ食材は、アーモンドと大きめに切ったさつまいもです。よくかむと脳の血流がよくなり、脳の働きを活性化します。
10	月	ぶちまるごはん		あつあげのそぼろに じゃこサラダ	ぎゅうにゅう あつあげ とりにく だいずミート ちりめん ちぎりあげ わかめ	こめ ぶちまるむぎ あぶら こんにやく さとう でんぶん ごましょうゆドレッシング	たまねぎ にんじん グリンピース もやし きゅうり しょうが	さけ しょうゆ みりん だし	786 643 530	32.9 26.9 23.3	今日のかみかみ食品は、ちりめん、わかめです。かむ力と丈夫な歯があると、歯を食いしばって大きな力を出すことができます。
11	火	こめこいり にんじんパン		わかめうどん ごまネーズあえ	ぎゅうにゅうとりにく あぶらあげ わかめ ツナ	こめこいりにんじん パン うどんめ あぶら ごま マヨネーズ(たまごなし)	たまねぎ にんじん しめじ ねぎ もやし きゅうり コーン	だしこんぶ けずりふし しょうゆ さけ	782 602 485	31.0 24.2 20.4	和食特有の味わい「うま味」は、第5の味覚と呼ばれています。うま味のポイントとなるのが「だし」で、今日は昆布と削り節のだしです。
12	水	むぎごはん		ごぼうのミンチカツ つみれじる ばんかんゼリー	ぎゅうにゅう つみれ とうふ ごぼうのミンチカツ	こめ むぎ あぶら ばんかんゼリー	にんじん だいこん えのきたけ しめじ ねぎ	だしこんぶ けずりふし しょうゆ さけ しお	757 618 540	25.9 21.3 19.1	晩柑は、熊本市河内町で発見され、3月から出荷する晩生の柑橘類なので「河内晩柑」といいます。爽やかな酸味と甘さがあります。
13	木	ごはん		トマトマーボー豆腐 カレードレッシングサラダ	ぎゅうにゅうとうふ みそ ぶたにく ツナ	こめ さとう でんぶん ごまあぶら あぶら	にんじん たまねぎ もやし たけのこ トマト にんにくしょうが しいたけ きゅうり コーン ねぎ	チキンガラスープ さけ しょうゆ トウバンジャン す カレーこし おこし	797 647 537	26.5 22.0 18.7	暑い季節の料理によく使われる、唐辛子などのスパイスや薬味は、食欲増進や水分のとり過ぎで冷えた体を温めてくれます。
14	金	ミルクパン		こめこのクリームシチュー レモンサラダ	ぎゅうにゅうとりにく クリーム ぎゅうにゅう(シチューよう)	ミルクパン あぶら じゃがいも バター こめこ さとう たまねぎソテー キャベツ きゅうり	にんじん たまねぎ しめじ たまねぎソテー キャベツ きゅうり グリンピース コーン レモンかじゅう	コンソメ ワイン しお しょうゆ す	792 623 477	29.3 23.6 18.8	米粉のクリームシチューは、炒めたお肉と野菜を煮込んで、コンソメなどで味付けした後、牛乳で溶いた米粉でとろみをつけて作ります。
17	月	とんとじどんぶり (ぶちまるごはん)		オレンジポンチ	ぶたにく たまご かまぼこ ぎゅうにゅう	こめ ぶちまるむぎ さとう でんぶん カクテルゼリー	たまねぎ にんじん しめじ ねぎ もやし バイン みかん みかんかじゅう	だしこんぶ けずりふし さけ しょうゆ みりん	737 602 486	26.1 22.0 18.4	夏は暑さや紫外線で活性酸素が増加し、ビタミンCが多く必要です。果物には、ビタミンCなどのビタミンや無機質が多く含まれています。
18	火	しよくパン		つくねとチンゲンサイのスープ コーンサラダ チョコだいずクリーム	ぎゅうにゅうつくね しょうゆ あぶら ごまあぶら チョコだいずクリーム コーンクリームドレッシング	しょうゆ あぶら ごまあぶら チョコだいずクリーム コーンクリームドレッシング	ねぎ もやし にんじん しめじ チンゲンサイ コーン ブロッコリー きゅうり	チキンガラスープ しょうゆ しお こしょう	746 604 486	27.2 22.1 18.1	暑い季節は、食中毒が起きやすくなります。食事や調理の前、遊んだ後に手を石けんでしっかり洗いましょ。
19	水	ふるさとくまんデー(くまもと) むぎごはん		あじフライ タイピーエン	ぎゅうにゅういか ぶたにく うずらたまご あじフライ	こめ むぎ はるさめ あぶら	たけのこ にんじん キャベツ きくらげ しょうが ねぎ	パイナップル しょうゆ さけ しお こしょう	774 635 536	31.1 25.6 22.9	今月のふるさとくまんデーは熊本です。タイピーエンは、熊本生まれの郷土料理です。野菜などがたっぷり入って栄養満点です！
20	木	キーマカレー ライス(ごはん)		かいそうサラダ	ぶたにく だいずミート ぎゅうにゅう チーズパウダー かいそうサラダ	こめ ごま あおじそドレッシング	たまねぎ にんじん なす もやし えだまめ きゅうり コーン にんにく	ワイン ソース カレールー ケチャップ	837 675 594	28.0 23.1 20.7	キーマとは、インドの言葉で「細いもの」を意味します。日本では、ひき肉を使用したカレーをキーマカレーと呼んでいます。
21	金	ミルクパン		ほうれんそうオムレツ やさいとウィンナーのスープ	ぎゅうにゅうウィンナー ほうれんそうオムレツ	ミルクパン あぶら しめじ バセリ にんにく	にんじん たまねぎ キャベツ しめじ バセリ にんにく	チキンガラスープ しょうゆ コンソメ こしょう ワイン	777 600 469	30.9 24.2 19.9	給食は赤・黄・緑の働きをもつ食べ物のグループがそろわようになっています。毎日元気に過ごせるように苦手なものも食べてみましょう。
24	月	ぶちまるごはん		いわしかんろに みそワナンスープ	ぎゅうにゅうぶたにく みそ いわしかんろに	こめ ぶちまるむぎ ごまあぶら ワンタン あぶら	にんじん もやし いら たけのこ きくらげ	ちゅうかスープ トウバンジャン しお こしょう さけ	738 605 511	28.3 23.5 21.3	いわしは暑くなるにしたがって、あぶらがのって、美味しくなります。また、使い勝手がいいので、地方ごとにさまざまな食べ方があります。
25	火	コッペパン		かぼちゃのポタージュスープ アーモンドサラダ	ぎゅうにゅうベーコン クリーム ぎゅうにゅう(ポタージュよう)	コッペパン アーモンド あぶら さとう	かぼちゃ バセリ にんじん たまねぎ ブロッコリー きゅうり コーン	ポタージュルー しお こしょう ワイン す しょうゆ	752 592 468	24.9 20.0 16.3	酢は米や麦、果物から作ったお酒を発酵させて作ります。酢は食べ物が腐るのを防ぐので、昔から食べ物の保存にも使われています。
26	水	ハヤシルウ (むぎごはん)		ビーンズサラダ	ぶたにく ぎゅうにゅう ツナ だいず おおふくめ きんときまめ	こめ むぎ ごまドレッシング	しめじ たまねぎ にんじん グリンピース コーン きゅうり にんにく トマト	ワイン ハヤシルウ ケチャップ ソース	842 681 560	29.8 24.3 21.0	ビーンズサラダのビーン(bean)は豆のことです。豆は1800種類ほどあり、私たちが食べているのは70種類ほどです。
27	木	ごはん		さかなといものあまみソースあえ たぬきじる	ぎゅうにゅうてんぷら とうふ あぶらあげ たらこなつき	こめ こんにやく あぶら ポテト さとう	にんじん えのきたけ ねぎ しょうが	だし しょうゆ しょうゆ す みりん	849 688 567	28.4 23.6 20.3	しょうがは薬にも使われる野菜で、殺菌や食欲増進効果があります。肉などの臭み消しにも使います。今日はたぬき汁に使います。
28	金	ココアパン		ミートボールのトマトスープ ツナサラダ	ぎゅうにゅう ミートボール ツナ	ココアパン あぶら さとう コーンクリームドレッシング	にんじん たまねぎ キャベツ しめじ きゅうり もやし トマト バセリ	ケチャップ こしょう チキンガラスープ ワイン コンソメ しょうゆ	733 574 437	28.5 22.8 18.4	トマトの原産地は南米で、日本には江戸時代に伝わりました。当時は毒があると思われていて、眺められるだけだったそうです。

☆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。