



# 令和5年 6がつ こんだてよていひょう

合志楓の森小学校・楓の森中学校

ひょう	よう	しゅしよく	ぎゅうにゅう	おかず	ざいりょう			エネルギーたんぱく質	ひとことメッセージ	
					ねつやちからになる	ちやにくやほねになる	からだのちやしをとのえる			
1	もく	パンパン		ラビオリのスープ ジャーマンポテト とうもろこし	パンパン ラビオリ ジャがいも あぶら バター	ぎゅうにゅう ベーコン	にんじん たまねぎ キャベツ しめじ コーン パセリ	うすくち しお ガラスープ こしょう コンソメ	628 844.0	とうもろこしは、合志市でも多くとれる食材です。6月が旬で、おいしい時期です。スイートコーンを味わって食べましょう。
2	きん	むぎごはん		わかめスープ ぶりぶりちゅうかいだめ あじのり	こめ ごま でんぷん むぎ ごまあぶら こんにやく あぶら	ぎゅうにゅう わかめ とうふ あじのり とりにく うずらのたまご	たまねぎ えのきたけ ねぎ にんじん しょうが にんにく たけのこ しいたけ	ガラスープ うすくち こいくち みりん トウバンジャン さけ こしょう す	574 800.0	ぶりぶり中華炒めは新メニューです。こんにやくが入っているのが特徴です。鶏肉と野菜などを炒め、醤油、酢、砂糖にトウバンジャンを加えた味付けで仕上げます。
カミカミウィーク5日～										
5	げつ	むぎごはん		ぶたにくとうふのくずに きんぴらごぼう もものゼリー	こめ あぶら ゼリー むぎ さとう ごま でんぷんこんにやく ごまあぶら	ぎゅうにゅう かつおぶし ぶたにく とうふ さつまあげ こんどうビーンズ	しょうが えだまめ たまねぎ にんじん ごぼう しいたけ いんげん	さけ こいくち うすくち けずりぶし みりん	589 793.0	今週は、カミカミウィークです。毎日1つは、かみごたえのあるメニューを取り入れています。今日は、きんぴらごぼうです。よくかんで食べましょう。
6	か	むぎごはん		ぐたくさんみそしる きびなごの加加フライ にらのごまラーゆあえ	こめ あぶら むぎ ジャがいも ごまあぶら すりごま さとう	ぎゅうにゅう とうふ わかめ なんかんあげ みそ きびなご加加フライ ちりめん	ごぼう たまねぎ しめじ ねぎ にんじん にら もやし	にぼしうすくち ラーゆ	550 759.0	今日のかみごたえのあるメニューは、きびなごのかりかりフライです。まるごと骨まで食べられるきびなごに、かりかりとした、ジャがいもでできた衣をつけてあります。
7	すい	むぎごはん		キャベツのよしのじる こんさいメンチカツ ごもくまめ	こめ あぶら むぎこんにやく でんぷん さとう	ぎゅうにゅう とうふ とりにく ちくわ こんぶ かまぼこ メンチカツ だいず	にんじん キャベツ えのきたけ	しお うすくち けずりぶし こいくち みりん	662 851.0	今日の、かみごたえのあるメニューは、五目豆です。よくかむと、だ液がたくさん出ます。健康な体づくりに多くの効果がありますよ。
8	もく	ソフトフランスパン		クリームシチュー かみかみさきいかサラダ ブルーベリージャム	ソフトフランスパン ジャがいも あぶら バター すりごま さとう こむぎごまあぶら ジャム	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう (シチューよう)	にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ キャベツ きゅうり	コンソメ しお こしょう ワイン す うすくち こいくち	607 808.0	ソフトフランスパンは、いつもよりかみごたえがありますね。サラダには、さきいかが入っています。一口30回を目安に、よくかんで食べてください。
9	きん	むぎごはん		かぼちゃのそぼろに ごまネーズあえ いっしょくいりこ	こめ しらたき マヨネーズ (たまごなし) むぎ ジャがいも さとう あぶら すりごま ねりごま	ぎゅうにゅう とりにく だいず さつまあげ ツナ いりこ	かぼちゃ たまねぎ しょうが にんじん キャベツ いんげん きゅうり コーン	みりん こいくち うすくち	635 880.0	かぼちゃは、暑い夏の時期に収穫される野菜です。からだの調子を整えるビタミン類がたくさん含まれています。
12	げつ	むぎごはん		ツナそぼろどん トマト入りだんごじる メロン	こめ あぶら むぎ さとう すいとん	ぎゅうにゅう ツナ とりにく	たまねぎ にんじん ねぎ しょうが しいたけ トマト メロン	けずりぶし しお みりん さけ こいくち うすくち	587 794.0	全国のメロン生産量ランキングによると、熊本県は、3位に入っています。熊本産のおいしいメロンを味わってみましょう。
みかんジュース～学校給食に出されて50周年の記念事業～										
13	か	キムチごはん		はるさめのスープ パンパンジーサラダ みかんジュース	こめ ごまあぶら さとう はるさめ ねりごま	ぶたにく ベーコン ぎゅうにゅう わかめ とうふ とりささみ	はくさい(キムチ) にら にんじん たまねぎ みかんジュース チンゲンサイ きくらげ もやし きゅうり	さけ こいくち ガラスープ うすくち しお こしょう す	589 800.0	みかんジュースは、熊本のみかんを使って作られています。学校給食に提供されて、今年で50年となるそうです。今回、無料でいただきました。感謝の気持ちでおいしくいただきます。
14	すい	むぎごはん (ふりかけ)		とりごぼうスープ ホキのてんたまあげ キャベツのソテー	こめ あぶら むぎ	ぎゅうにゅう とうふ とりにく ふりかけ ホキフライ ぶたにく	ごぼう にんじん たまねぎ きくらげ チンゲンサイ キャベツ ピーマン	うすくち コンソメ しお こしょう	590 831.0	今月は食育月間です。毎日の食事は、主食、主菜、副菜をそろえると栄養素をバランスよくとれると言われてます。今日の主食、主菜、副菜は何でしょう？
15	もく	こめこパン		やきそば だいこんサラダ	こめこパン あぶら スパゲッティ マヨネーズ (たまごなし)	ぎゅうにゅう かまぼこ ぶたにく かつおぶし ツナ	にんじん たまねぎ キャベツ もやし ねぎ にんにく しょうが だいこん きゅうり	ソース こいくち うすくち さけ しお こしょう	588 761.0	給食前の手洗いは、習慣になっていると思いますが、丁寧にできていますか。指先や親指の付け根、手首などは洗い残しが多いため、意識して洗うようにしましょう。
16	きん	むぎごはん		ビーフカレー かいそうフレンチサラダ	こめ あぶら むぎ ジャがいも さとう	ぎゅうにゅう かいそうミックス ぎゅうにゅう チーズ	にんじん たまねぎ えだまめ にんにく しょうが キャベツ きゅうり	カレールー す チャツネ ワイン ソース こいくち うすくち	631 797.0	海藻サラダの中には、様々な種類の海藻が入っています。ミネラルの宝庫ということで、健康食材のひとつとして欧米でも人気が出ているそうです。
19	げつ	とんとじどん		マロニーのあえもの ヨーグルト	こめ むぎ さとう でんぷん マロニー すりごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう たまご かまぼこ ぶたにく ヨーグルト ハム	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり	けずりぶし うすくち みりん す しお	598 804.0	卵には、体をつくる働きがあります。疲れをとる作用もあります。今日は、豚丼の仕上げに、溶き卵を入れ、豚とじ丼にしました。
20	か	むぎごはん		あつあげのスープ さかなのこみソースかけ チンゲンサイのマヨあえ	でんぷん こむぎこ こめ あぶら マヨネーズ (たまごなし) むぎ さとう すりごま	ホキ ぎゅうにゅう あつあげ かつおぶし オシロイがほぐし	にんじん キャベツ だいこん たまねぎ ねぎ しいたけ しょうが にんにく チンゲンサイ	ちゅうかスープ しお らーゆ うすくち こしょう す こいくち みりん トウバンジャン	581 789.0	今日の魚、ホキは、白身の魚です。たらのような顔で、うなぎのような尾ひれをもっています。ほとんどもとがニュージランド産とのことです。給食によく出てきます。
ふるさとくまさんデー (熊本市)										
21	すい	むぎごはん		マーボーナス もやしのナムル	こめ あぶら むぎ さとう でんぷん ごまあぶら ごま さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ だいず みそ	なす たまねぎ ねぎ しょうが にんじん こまつな しいたけ にんにく もやし	トウバンジャン こいくち みりん さけ うすくち す	571 780.0	今日の、ふるさとくまさんデーは、熊本市で多くとれる、なすを使った料理です。なすは、インドが原産で、日本には、奈良時代に入ってきたといわれます。英語では、形が似ているので「エッグプラント」といいます。
22	もく	カットいりパン		かぼちゃのポタージュ しろみざかなフライ コールスローサラダ	パン ジャがいも バター こめ あぶら さとう マヨネーズ (たまごなし)	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう (ポタージュ) なまクリーム さかなフライ ベーコン いんげんまめビュレ	かぼちゃペースト かぼちゃ たまねぎ にんじん パセリ キャベツ きゅうり コーン レモン	ガラスープ しお こしょう す	681 884.0	暑い時期には、サラダが冷たくておいしく食べられますね。給食にもいろいろなサラダが登場します。「サラダ」の語源は、「サラ」(塩)で野菜をあえたことからきているそうです。
23	きん	むぎごはん		とりにくのしんず ぶたとゴヤのいためもの れいとうパン	こめ あぶら むぎ ジャがいも さとう	ぎゅうにゅう うずらのたまご とりにく こんぶ ぶたにく	にんじん こまつな だいこん たまねぎ しいたけ しょうが にがうり パイン	こんぶ しお さけ うすくち	612 795.0	今日は、沖縄の料理です。しんずとは、だし汁のことをさす言葉です。鶏肉でとっただし汁で、大根人参、昆布などを煮込み、味付けは塩で調えます。
26	げつ	セルフおにぎり (のり)		ごもくうどん さっぱりツナポテト しそこんぶ	こめ さとう むぎ うどんめん ジャがいも オリーブゆ	ぎゅうにゅう しそこんぶ あげ やきのり とりにく ツナ ミックスビーンズ	にんじん ごぼう だいこん ねぎ パセリ しいたけ	うすくち こいくち さけ みりん けずりぶし しお こしょう	608 781.0	今日は、うどんとご飯です。ご飯の量を少なくしています。米は、消化するスピードもゆっくりで体にやさしい食べ物です。給食のごはんは合志市産の「ヒノヒカリ」です。
27	か	むぎごはん		こうやどうふのみそしる いわしのうめに きりほしだいのこんにゃくに	こめ さとう むぎ ジャがいも あぶら	ぎゅうにゅう こうやどうふ わかめ みそ いわしうめに あげ	たまねぎ にんじん ねぎ ほしだいこん しいたけ	けずりぶし みりん こいくち	595 806.0	いわしのような青魚には、脳の働きをよくする成分が多く含まれています。魚は苦手という人も、ぜひ食べてほしいです。
28	すい	こだいまいごはん		しおにくじゃが ばいにくあえ てづくりナッツふりかけ	こめ くらまい ジャがいも ごま しらたき あぶら ごまあぶら さとう アーモンド	ぎゅうにゅう さつまあげ ぶたにく わかめ いか ちりめん かつおぶし	しょうが たまねぎ にんじん キャベツ えだまめ きゅうり	しょうゆ さけ みりん うすくち こいくち ねりうめ	605 824.0	いつもの肉じゃがには、しょうゆを多く使っていますが、今日は、塩とうすくちしょうゆで味をつけています。
29	もく	ミルクパン		やさいスープ さかなとレバーのカレーふうみ	ミルクパン あぶら さとう	ぎゅうにゅう ベーコン ミックスビーンズ とりレバー たらかくぎり	たまねぎ にんじん キャベツ ほうれんそう えのきたけ えだまめ コーン	ガラスープ うすくち こいくち こしょう さけ カレーこ	636 867.0	魚と鶏レバーを油で揚げた後、カレー粉、しょうゆ、砂糖などを合わせからめた料理です。レバーが苦手という人も、チャレンジしてみてください。
やさしおデー ～うすあじのきゅうしょくです～										
30	きん	むぎごはん		なつのつべいじる しのだに かまぼことこまつなのための	こめ でんぷん むぎ ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう ちくわ とりにく やきどうふ かつお節 にくづめしのだ かまぼこ	なす かぼちゃ とうがん えだまめ こまつな もやし	こんぶ けずりぶし うすくち しお さけ	591 799.0	今日は、薄味の給食、「やさしおデー」です。今日の、のつべい汁は、昆布とかつお節でだしをとっています。昆布とかつお節のうま味で、塩分が少なくてもおいしく感じられます。

\*給食棟へとりに行くものは、配膳表で確認しましょう。

\*献立は、都合により変更になる場合があります。ご了承ください。

☆お知らせ☆ 合志市では、6月から9月まで、中学生の牛乳は250mlになります。(差額は、市より補助されます。)

牛乳は、成長に必要な栄養分を多く含んでいます。しっかり飲みましょう。

\*エネルギー量は、上段が小学生、中段が中学生です。