

# 令和2年　6月　こんだてよていひょう

新和学校給食センター

| ひ | よう | しゅしょく | 牛乳 | おかず | きいろ<br>ねつやちからになる | あか<br>ちやにくやほねになる | みどり<br>からだのちょうしをととのえる | エネルギー(kcal) | たんぱくしつ(g) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 月 | ハヤシライス | ○ | かいそうサラダ<br>ふくじんづけ | こめ　むぎ　さとう<br>じゃがいも | ぎゅうにゅう　ぎゅうにく<br>かいそう | にんじん　きゅうり<br>キャベツ　しょうが　たまねぎ<br>グリンピース　ふくじんづけ | 612<br>752 | 18.5<br>22.3 |
| 2 | 火 | まるパン | ○ | しろみざかなフライ<br>コーンサラダ<br>マカロニのようふうに | パン　さとう　あぶら<br>じゃがいも　マカロニ | ぎゅうにゅう　とりにく<br>しろみざかなフライ | にんじん　きゅうり　コーン<br>キャベツ　たまねぎ<br>えだまめ　しいたけ | 613<br>792 | 28.6<br>35.9 |
| 3 | 水 | むぎごはん | ○ | とりのからあげ<br>えだまめサラダ<br>あおさのみそしる | こめ　むぎ　さとう<br>あぶら　ごま<br>こむぎこ　でんぷん | ぎゅうにゅう　とりにく<br>とうふ　ハム　あおさ<br>ひじき　みそ | にんじん　にんにく　もやし<br>しょうが　たまねぎ　えだまめ<br>えのきたけ　しいたけ | 606<br>757 | 25.6<br>32.7 |
| 4 | 木 | かみかみ給食<br>ミルクパン | ○ | ごまサラダ<br>わふうスパゲティ<br>こくとうビーンズ | パン　さとう<br>スパゲティ　ごま | ぎゅうにゅう　ぶたにく<br>ハム　あぶらあげ　だいず<br>てんぷら　ひじき | にんじん　きゅうり　ごぼう<br>グリンピース　えのきたけ<br>キャベツ　たまねぎ | 612<br>799 | 26.9<br>34.5 |
| 5 | 金 | ひじきごはん | ○ | めざし<br>ポテトサラダ<br>けんちんじる | こめ　むぎ　じゃがいも<br>さといも　こんにゃく<br>マヨネーズ | ぎゅうにゅう　めざし<br>とりにく　ハム　とうふ<br>ひじき | にんじん　きゅうり　ねぎ<br>いんげん　キャベツ<br>しいたけ | 600<br>759 | 22.6<br>29.8 |
| 8 | 月 | むぎごはん | ○ | かみかみあげ<br>しめじのちゅうかあえ<br>かきたまじる | こめ　むぎ　さとう<br>あぶら　こむぎこ | ぎゅうにゅう　とりにく<br>スルメ　たまご　ハム<br>ちくわ　だいず　わかめ | にんじん　きゅうり　しめじ<br>たまねぎ　ごぼう　ねぎ<br>キャベツ | 610<br>756 | 24.0<br>29.6 |
| 9 | 火 | コッペパン | ○ | かみかみサラダ<br>ポークビーンズ<br>とっとチーズ | パン　さとう　アーモンド<br>じゃがいも　マヨネーズ | ぎゅうにゅう　ぶたにく<br>だいず　いりこ　チーズ<br>とっとチーズ | にんじん　きゅうり<br>たまねぎ　えだまめ<br>パセリ　キャベツ | 613<br>780 | 26.4<br>32.7 |
| 10 | 水 | むぎごはん | ○ | いわしのみぞれに<br>かみかみきんぴら<br>もずくのみそしる | こめ　むぎ　さとう<br>あぶら　ごま　じゃがいも | ぎゅうにゅう　スルメ<br>いわし　とうふ　もずく<br>みそ | にんじん　たけのこ　ごぼう<br>たまねぎ　しいたけ　いんげん<br>えのきたけ　とうがらし | 600<br>737 | 24.1<br>29.0 |
| 11 | 木 | ひのくにパン | ○ | コロッケ<br>あまなつサラダ<br>はるさめスープ | パン　さとう　あぶら<br>じゃがいも　はるさめ<br>パンこ　こむぎこ | ぎゅうにゅう　ぎゅうにく<br>ぶたにく　たまご<br>ベーコン　チーズ　きくらげ | にんじん　きゅうり　もやし<br>たまねぎ　キャベツ　ねぎ<br>グリンピース　あまなつみかん | 637<br>819 | 21.3<br>26.9 |
| 12 | 金 | そぼろごはん | ○ | アスパラガスいため<br>ごもくじる | こめ　むぎ　さとう　あぶら<br>じゃがいも　こんにゃく | ぎゅうにゅう　とりにく<br>たまご　ベーコン　あつあげ | にんじん　しょうが　アスパラガス<br>たまねぎ　キャベツ　しいたけ<br>もやし　ごぼう　ねぎ　グリンピース | 606<br>744 | 25.3<br>30.9 |
| 15 | 月 | 和食デー<br>むぎごはん | ○ | さかなのカップやき<br>キャベツのうめあえ<br>いなかじる | こめ　むぎ　さとう<br>さといも　マヨネーズ | ぎゅうにゅう　ホキ<br>とりにく　かまぼこ<br>とうふ　みそ | にんじん　きゅうり　しめじ<br>キャベツ　たまねぎ　ごぼう<br>しいたけ　ねぎ　うめ | 602<br>740 | 25.5<br>30.2 |
| 16 | 火 | かぼちゃパン | ○ | レバーマリアナソース<br>エッグサラダ<br>オニオンスープ | パン　さとう　あぶら<br>じゃがいも　マヨネーズ | ぎゅうにゅう　レバー<br>たまご　きくらげ　ベーコン | にんじん　きゅうり　コーン<br>キャベツ　たまねぎ　しめじ<br>えのきたけ　にら | 600<br>776 | 24.3<br>31.0 |
| 17 | 水 | むぎごはん | ○ | しのだに<br>アーモンドあえ<br>わかめじる<br>のりのつくだに | こめ　むぎ　さとう<br>アーモンド | ぎゅうにゅう　しのだに<br>かまぼこ　ハム　とうふ<br>あつあげ　わかめ<br>のりのつくだに | にんじん　キャベツ<br>たまねぎ　もやし<br>しいたけ | 616<br>727 | 24.1<br>27.7 |
| 18 | 木 | しょくパン | ○ | シーザーサラダ<br>さかなのケチャップに<br>あじさいゼリー | パン　さとう　あぶら<br>クルトン　ゼリー<br>じゃがいも | ぎゅうにゅう　たら<br>いか　えび　ハム | にんじん　きゅうり　しいたけ<br>キャベツ　たまねぎ　コーン<br>ピーマン　ミニトマト | 607<br>764 | 25.8<br>32.3 |
| 19 | 金 | ふるさとくまさんデー<br>（上益城地区）<br>ゆかりごはん | ○ | チンジャオロース<br>さんさいサラダ<br>いちょうばじる | こめ　むぎ　さとう<br>あぶら　ごま　マヨネーズ<br>じゃがいも　でんぷん | ぎゅうにゅう　ぶたにく<br>とりにく　だいず<br>ちくわ | にんじん　きゅうり　キャベツ　ゆかり<br>たまねぎ　にんにく　しょうが　しめじ<br>しいたけ　さんさい　ピーマン　ねぎ　ごぼう | 612<br>754 | 24.3<br>29.3 |
| 22 | 月 | むぎごはん | ○ | ちぐさやき<br>おかかあえ<br>ぶたじる | こめ　むぎ　ごま<br>こんにゃく | ぎゅうにゅう　ちぐさやき<br>ぶたにく　あつあげ<br>かつおぶし　みそ | にんじん　きゅうり　ねぎ<br>キャベツ　たまねぎ　ごぼう | 638<br>809 | 22.2<br>27.6 |
| 23 | 火 | 旬の食材たっぷり給食<br>ココアパン | ○ | とうもろこし<br>トマトサラダ<br>はるやさいスープ | パン　じゃがいも<br>マヨネーズ | ぎゅうにゅう　ぶたにく<br>ツナ　きくらげ | にんじん　きゅうり　トマト<br>キャベツ　たまねぎ　たけのこ<br>とうもろこし　アスパラガス | 600<br>793 | 24.1<br>30.8 |
| 24 | 水 | むぎごはん | ○ | きびなごのフライ<br>きりぼしだいこんのサラダ<br>つみれじる | こめ　むぎ　さとう<br>あぶら　ごま | ぎゅうにゅう　きびなご<br>ハム　すりみ　わかめ | にんじん　きゅうり　たまねぎ<br>キャベツ　きりぼしだいこん<br>えのきたけ　しいたけ　ねぎ | 605<br>735 | 22.6<br>27.1 |
| 25 | 木 | 中1年生が考えた給食<br>ハンバーガー | ○ | フレンチサラダ<br>タイピーエン | パン　あぶら　はるさめ | ぎゅうにゅう　パティ　いか<br>ぶたにく　うずらのたまご<br>かまぼこ　きくらげ | にんじん　きゅうり　キャベツ<br>たまねぎ　しいたけ　レタス<br>たけのこ　ねぎ　ミニトマト | 621<br>802 | 32.5<br>41.6 |
| 26 | 金 | 中1年生が考えた給食<br>ビビンバ | ○ | とりのこうそうやき<br>ゆかりあえ<br>やさいスープ<br>ムース | こめ　さとう　あぶら<br>ごま　パンこ | ぎゅうにゅう　ぎゅうにく<br>とりにく　たまご<br>ムース　きくらげ | にんじん　きゅうり　ゆかり<br>たまねぎ　キャベツ　もやし<br>ほうれんそう　にんにく<br>ねぎ　バジル | 651<br>797 | 27.1<br>33.9 |
| 29 | 月 | むぎごはん | ○ | シューマイ<br>そくせきづけ<br>じゃがいものそぼろに | こめ　むぎ　さとう<br>じゃがいも | ぎゅうにゅう　シューマイ<br>ぶたにく　こんぶ | にんじん　きゅうり<br>キャベツ　たまねぎ<br>しいたけ　グリンピース | 621<br>781 | 22.9<br>28.6 |
| 30 | 火 | こくとうパン | ○ | アスパラガスサラダ<br>ペペロンチーノ<br>すいか | パン　さとう　あぶら<br>ごま　スパゲティ | ぎゅうにゅう　ぶたにく<br>ベーコン　ツナ | にんじん　きゅうり　キャベツ　しめじ<br>たまねぎ　エリンギ　とうがらし　コーン<br>アスパラガス　すいか　にんにく　ごぼう | 603<br>776 | 24.5<br>30.7 |

※都合により、献立や材料が変更になる場合があります。

## 今月の目標　手洗い、うがいをきちんとして食べよう

**4日（木）～10日（水）は「歯と口の健康週間」**

日頃の食事のときに、よくかむことを意識して食べていますか？
この期間は『かみかみ給食』にしています。かむことを意識して食べましょ



**25日（木）、26日（金）は「中学1年生が考えた給食」**

中学１年生が、小学６年生の時に家庭科の授業で考えてくれた給食です。
昨年度の３月に出す予定でしたが、休校となったため６月に出したいと思います。



### ≪今月の天草産≫

