



令和5年 6月献立予定表



天水学校給食センター

| 日 | 曜 | 牛乳 | 献立名 (こんだてめい) | おもなざいりょう | | | 小学校 | 中学校 | ひとくちメモ |
|----|---|----|---|---|---|---|----------------|----------------|--|
| | | | | あか | きいろ | みどり | エネルギー たんぱく質 | エネルギー たんぱく質 | |
| | | | | ちやにくやほねになる | ねつやちからになる | からだのちようしをととのえる | | | |
| 1 | 木 | 牛乳 | むぎごはん やさいスープ さけのハーブやき マカロニサラダ | ぎゅうにゅう さけ ローズハム さけ | こめ むぎ じゃがいも マカロニ でんぶ ノンエッグマヨネーズ | キャベツ たまねぎ きゅうり にんじん | 671 27.7 | 812 35.0 | マカロニには、貝の形をしたシェルマカロニとペンの形をしたペンネ、らせん状のフジリなどがあります。今日は、一般的な陶製のマカロニを使ってサラダを作りました。 |
| 2 | 金 | 牛乳 | パインパン はるさめスープ あつあげマーボグラタン にんじんサラダ | ぎゅうにゅう いか あつあげ ぶたにく あかみそ チーズ ツナ | パインパン さとう あぶら はるさめ | にんじん ねぎ キャベツ たまねぎ きゅうり しょうが | 629 31.0 | 748 35.5 | 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う。 |
| 5 | 月 | 牛乳 | むぎごはん しんじゃがのみそじる ししゃもかおひやし だいこんとじゃこのサラダ | ぎゅうにゅう とうふ (にぼし) むぎみそ あぶらあげ ししゃも ちりめん | こめ むぎ さとう じゃがいも あぶら | にんじん たまねぎ だいこん ねぎ | 566 20.0 | 695 25.8 | 今日から一週間は、歯と口の健康週間に合わせて、かみかみメニューやカルシウムを意識したメニューにしています。旬の食べものを使った今月のみそ汁は、新じゃがいもです。 |
| 6 | 火 | 牛乳 | むぎごはん しるビーフン とり肉のナッパあえ ピリからきゅうり | ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とりレバー | こめ むぎ ビーフン でんぶ ちゅうりきこ あぶら さとう カシューナッツピーナツ | キャベツ にんじん たまねぎ きくらげ しょうが ねぎ ピーマン きゅうり | 690 25.3 | 793 28.9 | 今日は、とり肉とレバーをナッツでからめたかみかみメニューです。レバーは、鉄分やビタミンAなどたくさん栄養がはいっています。 |
| 7 | 水 | 牛乳 | むぎごはん はっほうさい おとうふしゅうまい ちりめんあえ | ぎゅうにゅう ぶたにく いか うすらたまご さつまあげ おとうふしゅうまい ちりめん | こめ むぎ さとう でんぶ ごま | キャベツ にんじん たまねぎ たけのこ きくらげ もやし チンゲンサイ ピーマン | 606 22.7 | 769 28.1 | ちりめんは、カルシウムが豊富です。このカルシウムを体に取り入れやすくする「ビタミンD」もはいています。よくかんで食べてください。 |
| 8 | 木 | 牛乳 | むぎごはん はんぺんじる ひじきコロッケ かじりサラダ | ぎゅうにゅう とうふ わかめ はんぺん (こんぶ) (かつお) いか ちくわ | こめ むぎ あぶら ひじきコロッケ | にんじん えのきたけ ねぎ れんこん きくらげ きゅうり | 666 20.9 | 762 24.0 | 今日は、カルシウムがたっぷりなひじきとよくかんで食べるれんこん、きくらげ、さきいかをいれて作りました。 |
| 9 | 金 | 牛乳 | ココアパン ポークビーンズ オムレツ てづくりあじさいゼリー | ぎゅうにゅう ぶたにく だいず オムレツ | ココアパン さとう じゃがいも | たまねぎ にんじん えだまめ ぶどう カクテルゼリー | 679 25.4 | 854 31.8 | ポークビーンズには、大豆と枝豆を入れています。大豆はたんぱく質が豊富です。枝豆は、ビタミンCやビタミンAが多くふまれています。 |
| 12 | 月 | 牛乳 | むぎごはん ジャー جانとうふ ひごきょうざ ちゅうかサラダ | ぎゅうにゅう ぶたにく ひごきょうざ あつあげ さつまあげ あかみそ | こめ むぎ さとう こんにやく あぶら ごま | たけのこ にんじん たまねぎ チンゲンサイ もやし きゅうり | 672 25.5 | 821 30.3 | 今日のぎょうざは、熊本県産のやさいを使ってます。給食では、地元で作られた食べものを多く使用できるように心がけていますよ。 |
| 13 | 火 | 牛乳 | むぎごはん うまに とり肉のばいにくやき ごまあえ | ぎゅうにゅう とりにく | こめ むぎ さとう じゃがいも こんにやく ごま | にんじん たけのこ たまねぎ いんげん しいたけ キャベツ もやし チンゲンサイ | 638 26.0 | 784 32.3 | 梅のさわやかな味の秘密は、有機酸です。殺菌作用や疲労回復に効果があります。汗と一緒に流れ出るナトリウムも入っているため、夏におすすめです。 |
| 14 | 水 | 牛乳 | むぎごはん クイッキオスープ さかなのパーベキューソース コーンサラダ | ぎゅうにゅう ぶたにく ホキ チキンハム | こめ むぎ あぶら ビーフン でんぶ さとう | キャベツ もやし にんじん ねぎ たまねぎ きくらげ しょうが りんご チンゲンサイ コーン | 641 25.6 | 772 30.3 | スープに入っているクイッキオは、米からできた平たい麺です。タイでよく食べられています。もちもち・ツルツルとした食感が特徴です。 |
| 15 | 木 | 牛乳 | むぎごはん わかめじる ぶた肉とたまねぎのしょうがやき ミニトマト | ぎゅうにゅう とうふ ちくわ わかめ (にぼし) ぶたにく | こめ むぎ さとう こんにやく あぶら | にんじん だいこん ねぎ しょうが たまねぎ トマト | 579 22.2 | 698 26.3 | しょうがに含まれるショウガオール・ジンゲロールは、体を温めてくれたり、胃腸の調子を整えてくれる働きがあります。 |
| 16 | 金 | 牛乳 | こくとうパン なすのミートスパゲティ スタミナサラダ・ハニローザ | ぎゅうにゅう 大豆 ぶたにく | こくとうパン さとう スパゲティ あぶら | にんにく なす たまねぎ もやし にんじん キャベツ きゅうり チンゲンサイ ハニローザ | 600 27.1 | 768 33.8 | ハニローザは、玉東町で生産されています。「幻のすもも」と呼ばれ6月上旬の短い期間でしか食べるのでできないくたものです。 |
| 19 | 月 | 牛乳 | キムたくごはん わかめスープ ししゃもフライ ねりごまあえ | ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ とうふ ししゃもフライ | こめ あぶら さとう ごま | しょうが たくあん たまねぎ キムチ にんじん えのきたけ ねぎ キャベツ きゅうり チンゲンサイ | 565 20.8 | 722 26.7 | 今日は、わかめスープがありますね。わかめは、昔から大切な食べものとして、豊作や豊漁をいれる行事に使われていたそうですよ。 |
| 20 | 火 | 牛乳 | むぎごはん とうふじる しゃきしゃきまつかぜやき アスパラのおかかあえ | ぎゅうにゅう とうふ たりにく (かつお) とうふ ぶたにく むぎみそ あおさ | こめ むぎ さとう パンこ | にんじん だいこん しいたけ ねぎ たまねぎ れんこん アスパラガス きゅうり キャベツ | 613 27.0 | 739 32.1 | 松風焼きは、表面にだけケシの実をまぶし、うらには何も無い状態であることから、「隠しごとのない正直な生き方ができるように」という意味が込められています。 |
| 21 | 水 | 牛乳 | むぎごはん こんさいだんごじる いわししょうがに きりほしだいこんのあますあえ | ぎゅうにゅう とうふ わかめ こんさいだんご (かつお) (こんぶ) いわししょうがに どりきさみ | こめ むぎ さとう じゃがいも あぶら ごま | たまねぎ チンゲンサイ ねぎ えのきたけ にんじん きゅうり きりほしだいこん | 631 25.3 | 759 30.4 | 給食センターでは、いりこ・かつおぶし・こんぶで「だし」をとっています。だしには、うまみ成分がたっぷりです。今日は、かつおぶしとこんぶのだしです。 |
| 22 | 木 | 牛乳 | ざっここごはん なんかんあげのみそじる ちくさやき・なすのひこすり | ぎゅうにゅう とうふ (にぼし) あぶらあげ むぎみそ ちくさやき こめみそ | こめ じゅうごこくまい じゃがいも さとう あぶら | にんじん たまねぎ なす ピーマン チンゲンサイ たけのこ えだまめ | 619 20.3 | 754 24.2 | 今日のふるさとくまさんデーは、玉名地区です。南関町の「南関あげ」と郷土料理の「なすのひこすり」の紹介です。給食だよりを見てください。 |
| 23 | 金 | 牛乳 | ミルクパン チリコンカン やさいコロッケ チーズサラダ | ぎゅうにゅう ぶたにく だいず チーズ | ミルクパン じゃがいも やさいコロッケ あぶら さとう | にんじん たまねぎ トマト きゅうり キャベツ コーン | 654 25.5 | 871 32.7 | チリコンカンは、ひき肉・豆・トマトをとうがらしのソースで煮込んだ、アメリカ南部のテキサス州の郷土料理です。 |
| 26 | 月 | 牛乳 | むぎごはん たぬきじる ぶた肉のキムチいため ゴマみそマヨあえ | ぎゅうにゅう さつまあげ あぶらあげ (にぼし) ぶたにく あつあげ こめみそ | こめ むぎ こんにやく じゃがいも さとう あぶら ごま ノンエッグマヨネーズ | にんじん えのきたけ しょうが いら ごまつな もやし たまねぎ キムチ キャベツ チンゲンサイ きゅうり | 618 22.7 | 744 27.0 | 私たちの脳は、いろいろな刺激を受けながら発達しています。食べることもその一つです。たくさん食べものにふれ、食べる体験をして脳に刺激を与えましょう。 |
| 27 | 火 | 牛乳 | むぎごはん ひき肉とトマトのカレー フルーツオレンジ | ぎゅうにゅう ぶたにく だいす ひよこまめ | こめ むぎ じゃがいも | たまねぎ にんじん トマト パイン みかん もも カクテルゼリー | 715 23.7 | 868 28.5 | トマトの赤い色素はリコピンという成分で、がん予防に効果があるとされています。これから旬をむかえるトマトをしっかりとかいてください。 |
| 28 | 水 | 牛乳 | むぎごはん あおさじる タコライスのご レタスとトマトのサラダ | ぎゅうにゅう とうふ あおさ ちくわ (かつお) (こんぶ) ぎゅうにく だいず チーズ | こめ むぎ さとう | たまねぎ えのきたけ しめじ にんじん しょうが トマト コーン レモンかじゅうレタス | 586 22.2 | 701 25.9 | タコライスは、メキシコ料理のタコスをごはんに合うようにアレンジした沖縄料理です。タコライスのくとサラダをのせて食べてください。 |
| 29 | 木 | 牛乳 | ちりめんごはん すましじる さばのおこすじやき もやしのこますあえ | ちりめん ぎゅうにゅう わかめ ちくわ とうふ (にぼし) さば | こめ むぎ ごま うすまきふ あぶら さとう | ごまつな にんじん ねぎ えのきたけ もやし チンゲンサイ | 615 23.5 | 746 28.0 | ごはんに混ぜてある小松菜には、カルシウム、食物せんい、ひんけつ予防の鉄分、ビタミンCが多くふまれています。ビタミンCは、水に溶けだしやすいので注意です。 |
| 30 | 金 | 牛乳 | はちみつレモントースト コーンスープ・とうふサラダ いっしょくアーモンド | ぎゅうにゅう とりにく チーズ とうふ | しょくばん グラニューとう はちみつ パター こめ じゃがいも アーモンド | たまねぎ にんじん コーン マッシュルーム きゅうり レモンかじゅう | 597 20.0 | 867 25.7 | はちみつは、すぐにエネルギーにかわって体に吸収されます。レモンは疲労回復によくエン酸が多くふまれています。スポーツの後はちみつレモンをおすすめです。 |

*諸事情により献立や材料が変更になる場合があります。ご了承ください。その際はご連絡いたします。