



# 6月献立予定表



平成29年度

鶴城中学校

日	曜	主食	牛乳	おかず	材 料		
					血や肉になるもの	主にエネルギーになる	主に体の調子を整える
1	木	麦ごはん		トマト入り肉じゃが 野菜のごまだれ	牛乳 豚肉 ハム	米 麦 油 じゃがいも 砂糖 ごま ねり胡麻	たまねぎ にんじん にんにく トマト もやし ピーマン きゅうり
2	金	食パン		ガーリックスパゲティ ゴーヤサラダ あじさいゼリー	牛乳 ベーコン ハム ツナ <del>ベーコン</del> ゼラチン	パン 油 オリーブ油 スパゲティ 麺 砂糖 ごま	たまねぎ しめじ にんじん ピーマン にがうり きゅうり キャベツ
5	月	古代ご飯		白玉汁 あじフライ みそ和え	牛乳 ちくわ こんぶ かつお わかめ	米 五穀米 白玉餅 ごま 砂糖 油	だいこん にんじん こまつな しめじ キャベツ きゅうり
6	火	麦ごはん		にらと豆腐の煮物 カミカミなます	牛乳 牛肉 厚揚げ さきいか ちりめん	米 麦 油 こんにゃく 砂糖 ごま	たまねぎ にんじん にら たけのこ しいたけ きゅうり だいこん
7	水	ミルクパン		じゃが芋のスープ 鶏肉のかうなツ和え 晩柑	牛乳 ベーコン 鶏肉	パン じゃがいも でんぶん さとう カシューナッツ	コーン にんじん たまねぎ キャベツ パセリ セロリ ピーマン いよかん
8	木	ワカメごはん		かきたま汁 ひじきサラダ ししゃも	牛乳・卵 あげ かまぼこ かつお 昆布 ひじき ししゃも	米 麦 油 でんぶん じゃがいも でんぶん	にんじん ねぎ たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり コーン
9	金	玄米パン		菜種 フルーツヨーグルト	牛乳 豚肉 かまぼこ ヨーグルト	パン うどん 麺	キャベツ たまねぎ もやし ねぎ にんじん しいたけ みかん もも
12	月	麦ごはん		マーボーなす パンサンデー	牛乳 豚肉 むきえび ピーンズ ハム	米 麦 ごま油 砂糖 春雨 ごま	にんじん たまねぎ なす ねぎ しいたけ キャベツ きゅうり コーン
13	火	エッグカレー		こんにゃくサラダ らっきょう	牛乳 豚肉 うずら卵	米 麦 油 バター じゃがいも 小麦粉 しらたき 砂糖 ねり胡麻	たまねぎ にんじん グリンピース らっきょう もやし こまつな
14	水	フィッシュバーガー		白身魚フライ コーンとさくらげのスープ 野菜サラダ びわゼリー	牛乳 ベーコン 白身魚 ゼラチン	パン 油 さとう でんぶん	たまねぎ にんじん コーン 白菜 きくらげ キャベツ きゅうり びわ
15	木	麦ごはん		みそ汁 豚肉の生姜焼き 野菜炒め	牛乳 豆腐 あげ わかめ いりこ 豚肉	米 麦 油	にんじん たまねぎ ねぎ もやし しょうが キャベツ ピーマン
16	金	米粉パン		じゃが芋のケチャップに 海藻サラダ	牛乳 豚肉 ベーコン わかめ 海藻 ハム	パン じゃがいも マカロニ ごま ごま油 砂糖	にんじん たまねぎ グリンピース しょうが キャベツ きゅうり
19	月	あおさご飯		ニラ玉汁 太刀魚の玉葱ソース ポイルキャベツ 大豆の五目煮	牛乳 ちりめん 卵 かまぼこ かつお たちうお 昆布 あおさ	米 麦 でんぶん 油 小麦粉 砂糖	にんじん たまねぎ にら しょうが パセリ キャベツ きゅうり
20	火	麦ごはん		大豆の五目煮 土佐酢和え	牛乳 生揚げ 豚肉 大豆 ひじき	米 麦 油 じゃがいも こんにゃく 砂糖	にんじん たけのこ いんげん しいたけ キャベツ きゅうり もやし
21	水	レーズンパン		タイビーエン レバーのピーナツがらめ とうもろこし	牛乳 豚肉 いか かまぼこ 鶏レバー ちりめん	パン 春雨 ごま油 でんぶん 油 砂糖 ピーナツ	キャベツ たまねぎ たけのこ にんじん きぬさや しいたけ しょうが コーン
22	木	タコライス		わかめスープ ゴーヤチャンプルー	牛肉 豚肉 ベーコン 牛乳 わかめ 豆腐 卵 いり大豆	米 ごま 砂糖 ごま油	たまねぎ レタス トマト えのきたけ にんじん にがうり
23	金	ツナマヨパン		野菜のスープ煮 フルーツカクテル	ツナ ベーコン チーズ <del>ベーコン</del> 牛乳	パン じゃがいも 砂糖	たまねぎ コーン にんじん 桃 キャベツ パセリ パイン みかん パナナ
26	月	麦ごはん		夏のっぺ 魚のキャロットソース焼き ピーナツ和え	牛乳 鶏肉 あげ ちくわ ホキ	米 麦 こんにゃく 砂糖 ピーナツ	にんじん ごぼう なす しいたけ とうがん オクラ パセリ もやし きゅうり キャベツ
27	火	ジャーマンピラフ		卵とレタスのスープ メロン	牛乳 ソーセージ 卵 チーズ ベーコン	米 くるみ 油 でんぶん	たまねぎ ピーマン セロリ レタス にんじん メロン
28	水	ひのくにパン		冷やし中華 きびなごフライ 枝豆	牛乳 鶏肉 ハム 枝豆 きびなご	パン 中華麺 砂糖 ごま油 油	しいたけ きゅうり もやし コーン にんじん
29	木	麦ごはん		かぼちゃのうま煮 いかの梅肉和え	牛乳 生揚げ 鶏肉 ちくわ いか	米 麦 こんにゃく じゃがいも 砂糖	かぼちゃ たまねぎ にんじん いんげん しいたけ キャベツ きゅうり 梅干
30	金	アーモンドトースト		ウインナーとキャベツのスープ ピーンズサラダ	牛乳 ウインナー ハム	パン マーガリン 砂糖 アーモンド じゃがいも	コーン たまねぎ にんじん キャベツ しめじ きゅうり

献立は都合により変更になる日もあります

## ●6月4日から歯の衛生週間です！

今月のふるさとくまさんデーは、6/19(月)です。(芦北・水俣の味)

平安時代、6月1日にモチなどの固いものを食べ、健康と長寿を祈る「歯固め」の風習がありました。1000年以上も前の平安人も「歯の大切さ、かむことの重要性」をわかっていたのですね。現代に生きる私たちも、かむ力を育てましょう。

かむことの効果・・・①消化を助ける、②脳の働きをよくする、③おし歯を予防 ④肥満を防ぐ。



不知火海に面した美しいアス式海岸線をもつ芦北・水俣では、たくさんの海産物がとれます。その中でも、「太刀魚」と「あおさ」を紹介します。また芦北・水俣と言えば、サラたまちゃんのニックネームでおなじみの美味しい「たまねぎ」があります。魚のソースにかけています。

