

2024年 6月のこんだておていひよう

月

火

水

木

金

今月のテーマ いい歯を作ろう & 衛生面に気をつけて準備しよう

6月は、食育月間

「食べること」について、考えながら給食を食べていきましよう  
この食べ物はどこでとれたのかな？・みんなと食べると楽しいね。  
・作ってくれた人、ありがとう！・どんな栄養があるのかな？・苦手だけどがんばろう！  
などなど、食に関係するいろんなことを考えて食べてほしいです。

食べ物3つの色分けと栄養素

あか・・・血や肉や卵になる  
(1. 2群) (たんばく質・無糖質)

さいろ・・・熱や力になる  
(5. 6群) (炭水化物・脂質)

みどり・・・体の調子をととのえる  
(3. 4群) (ビタミン)

| 3                                                               | 4                                                             | 5                                                                       | 6                                                               | 7                                                                                       |
|-----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|
| ぎょうざ(小1, 中2こ)<br>もやしとさみのごまだれ<br>わぎごはん はっぱようふ                    | ごぼうサラダ<br>いわしまるぼし(小1, 中2)<br>だいずごはん のっぺいじる                    | ざぜんまめ<br>こうやどうふのたまごとし<br>わぎごはん ぶたじる                                     | こんにやくサラダ<br>わぎごはん/トマトカレー やさいスーパ                                 | ジャーマンポテト<br>ホキのフリネ<br>こくとうパネ コーンとさくらげのスーパ                                               |
| あか ぎゅうにゅう ぶたにくあさり<br>いか えびとじふ ささみ わかめ きょうざ<br>ごめ わぎ てんぷん ごまあぶら  | だいず ぎゅうにゅう あつあげ<br>かつおぶし いわしまるぼし ツナ<br>ごめ こんにやく いやかいも ごま      | ぎゅうにゅう ぶたにく どうふ こんにぶ<br>たまご とりにく さやいんげん こうやどうふ だいず<br>ごめ わぎ じゃがいも こんにやく | ぎゅうにゅう ペーコン ぎゅうにゅう<br>だいず えだまめ ツナ かいせう<br>ごめ わぎ あぶら しらす ごま      | だっしふんにゅう ぎゅうにゅう<br>ホキフリネ チキンオムレツ<br>ごめ ぎょうざ さとう くるさとう                                   |
| き ぎょうざ だっしふん ごまあぶら<br>キヤベツ だけのこんにじん なら<br>きくらげ しょうが もやし<br>きゅうり | こんにじん だいこん なす ねぎ<br>ほししいたけ ごぼう キヤベツ                           | しろうがにんじん ねぎ だいこん<br>ごぼう たまねぎ ほししいたけ                                     | たまねぎにんじん キヤベツ<br>しめじ パセリ しろうが ピーマン<br>りんご レーズン アスパラガス           | てんぷん あぶら じゃがいも パター<br>たまねぎにんじん きくらげ<br>コーン キヤベツ ピーマン パセリ<br>しもんじる                       |
| みどり 619 / 776 28.8 / 35.6                                       | 572 / 685 23.7 / 31.2                                         | 643 / 780 27.6 / 33.7                                                   | 605 / 733 23.0 / 27.9                                           | 625 / 799 24.0 / 29.5                                                                   |
| こんだて 10                                                         | 11                                                            | 12                                                                      | 13                                                              | 14                                                                                      |
| み みるみあそのメロン<br>チーズサラダ<br>コッペンパン ほろれんそうのスィッチ                     | かみかみするめあえ<br>ごだいごはん いそに                                       | さばのこうみだれ<br>わぎごはん どうふのすましじる                                             | てばもとのさっぱり<br>わぎごはん ならたまじる                                       | わぎごはん じゃがいものみそじる<br>ぎゅうにゅう あげ わかめ いりこ<br>チキンハム いわしのトマトに<br>ごめ わぎ じゃがいも 青ネーズ             |
| あか だっしふんにゅう ぎゅうにゅう<br>ペーコン チーズ<br>ごめ ぎょうざ さとう スィッチ              | ぎゅうにゅう ごだいまい ひじき<br>だいず さつまあげ さやいんげん さきいか<br>ごめ ごだい いやかいも さとう | ぎゅうにゅう どうふ わかめ さば<br>かつおぶし チキンハム<br>ごめ わぎ あぶら ごま さとう                    | ぎゅうにゅう たまご どうふ<br>かつおぶし とりにく<br>ごめ わぎ てんぷん さとう<br>ピーマン ピーマン パター | ぎゅうにゅう あげ わかめ いりこ<br>チキンハム いわしのトマトに<br>ごめ わぎ じゃがいも 青ネーズ                                 |
| き 640 / 799 24.0 / 30.1                                         | 586 / 712 24.3 / 29.5                                         | 628 / 755 25.6 / 30.7                                                   | 621 / 752 29.1 / 35.3                                           | 642 / 773 23.0 / 27.1                                                                   |
| みどり 17                                                          | 18                                                            | 19                                                                      | 20                                                              | 21                                                                                      |
| アーマンポテト<br>かぼちゃとまめのサラダ<br>キムチチヤーマン ロンタンスーパ                      | いわしのかばやき<br>わぎごはん なすのみそじる                                     | スィカ<br>わしなすのごまだれ<br>わぎごはん タイビーエー                                        | フルーツしらたま<br>わぎごはん チキンカレー                                        | トマト、レタス<br>まぜる<br>タコライス もずくスーパ                                                          |
| あか ぶたにく ぎゅうにゅう まめ ツナ<br>ヨーグルト いりこ<br>ごめ わぎ ごまあぶら ごま             | ぎゅうにゅう あつあげ いりこ<br>いわし ハム<br>ごめ わぎ あぶら さとう                    | ぎゅうにゅう ぶたにく いちか<br>えび あさり うすらたまご<br>ごめ わぎ はるさめ あぶら ごま                   | ぎゅうにゅう チーズ<br>ごめ わぎ じゃがいも                                       | ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ かつおぶし<br>ぎゅうにゅう どうふ たまご もずく<br>ごめ さとう あぶら ごまあぶら                         |
| き 645 / 796 23.7 / 28.7                                         | 634 / 767 24.5 / 29.9                                         | 613 / 739 21.8 / 26.0                                                   | 703 / 857 19.7 / 23.4                                           | 619 / 764 26.3 / 32.6                                                                   |
| みどり 24                                                          | 25                                                            | 26                                                                      | 27                                                              | 28                                                                                      |
| ばんかんゼリー<br>アスパラサラダ<br>まるパン<br>かぼちゃシチュー                          | さかなのガーリックやき<br>ごぼうとひよこまめのサラダ<br>わぎごはん キヤベツのみそじる               | ごまずあえ<br>だんしやくコロツク<br>ゆうきまいごはん うおそうめんじる                                 | きびなごフリイ(小2, 中3)<br>うめあえ<br>わぎごはん じゃがいものそぼろに                     | ミニトマト(小2, 中3こ)<br>とりのアンタレー<br>しょうが、りんご、はるさめスーパ                                          |
| あか だっしふんにゅう ぎゅうにゅう ペーコン<br>とりにく チーズ グリムツナ<br>ごめ ぎょうざ さとう パター    | ぎゅうにゅう どうふ いりこ ツナ<br>ひよこまめ あかうお<br>ごめ わぎ ピーマン<br>オリーブオイル      | ぎゅうにゅう あおさ かつおぶし<br>チキンハム<br>ごめ わぎ うおそうめん コロツク<br>あぶら ごま さとう            | ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう とりにく<br>あつあげ ちりめん きびなごフリイ<br>ごめ わぎ じゃがいも こんにやく    | だっしふんにゅう ぎゅうにゅう<br>ぶたにく かまぼこ とりレバー<br>ごめ ぎょうざ さとう はるさめ あぶら<br>ごまあぶら さとう じゃがいも パン リンゴジャム |
| き 606 / 772 22.9 / 29.1                                         | 629 / 767 25.3 / 30.4                                         | 636 / 728 21.2 / 24.8                                                   | 663 / 814 24.7 / 30.1                                           | 633 / 799 23.7 / 29.9                                                                   |
| みどり 29                                                          | 30                                                            | 31                                                                      | 32                                                              | 33                                                                                      |
| 606 / 772 22.9 / 29.1                                           | 629 / 767 25.3 / 30.4                                         | 636 / 728 21.2 / 24.8                                                   | 663 / 814 24.7 / 30.1                                           | 633 / 799 23.7 / 29.9                                                                   |

\*献立は、都合により変更になることもあります。ご了承ください。\*栄養価は、左が小学生、右が中学生です(小/中)。



魚産地・・・4(火)いわし(国内)、7(金)ホキ(ニュージーランド、ハワイ等)、12(水)サバ(ノルウェー)、  
14(金)いわし(青森、北海道他)、18(火)いわし(千葉、長崎他)、25(火)赤魚(アメリカ)、27(木)きびなご(長崎他)、  
\*いりこ(熊本・長崎)、ちりめん(広島、香川他)