

# 令和6年度 6月予定献立表

宇城市学校給食センター

ひょう	しょう	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	ざいりょう			ひとくちメモ
					(あか) ちやにくやほねになる	(き) ねつやちからになる	(みどり) からだのちようしきをとのえる	
3日～7日まで「かみかみ献立」を入れていきます! ★印がついている献立です。								
3	げつ	こくとうパン		カレーうどん ★かみかみチーズサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ かつおぶし ちりめん チーズ ミックスピーズ だしこんぶ	こくとうパン うどんめん あぶら	にんじん たまねぎ ねぎ きゅうり キャベツ にんにく しょうが	<b>歯と口の健康週間</b> 6月4日～10日までの1週間、「歯と口の健康週間」です。 <b>目的</b> 歯と口の健康について正しい知識を身に付ける。 <b>よくかんで食べると</b> ●肥満予防 ●味覚の発達 ●言葉の発音がはっきり ●脳の発達 ●むし歯予防 ●がん予防 ●胃腸の働きをよくする ●全力を発揮 普段から意識してよくかんで食べるようにしましょう。 
4	か	むぎごはん		とうふとチンゲンさいのスープ チンジャオロース ★おさつステック	ぎゅうにゅう ベーコン とうふ ぶたにく	こめ むぎ あぶら でんぶん ごまあぶら じゃがいも さとう おさつステック	えのきたけ にんじん たまねぎ チンゲンサイ きくらげ ピーマン たけのこ しょうが	
5	すい	むぎごはん		なすのみそ汁 ★こんさいメンチカツ ゆかりあえ	ぎゅうにゅう あぶらあげ こんさいメンチカツ みそ かつおぶし	こめ むぎ じゃがいも あぶら	なす たまねぎ えのきたけ ねぎ にんじん キャベツ きゅうり ゆかり	
6	もく	むぎごはん		「まごわやさしい和食の日」 ま: あつあげ ご: ごま わ: しおこんぶ じゃがいものそぼろに ちぐさあえ ★てづくりつくだに	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ いりたまご いりこ しおこんぶ かつおぶし	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら ごま	たまねぎ にんじん えだまめ こんにやく しいたけ もやし こまつな キャベツ しょうが	
7	きん	むぎごはん		にらたまスープ ★さかなのカシューナッツがらめ	ぎゅうにゅう たまご かまぼこ たら	こめ むぎ じゃがいも でんぶん ごまあぶら あぶら さとう カシューナッツ	にんじん たまねぎ にら きくらげ ピーマン えだまめ	
10	げつ	ミルクパン		わふうポトフ ツナごぼうサラダ ばんかんゼリー	ぎゅうにゅう とりにく ツナ カクテルウインナー ちぎりあげ みそ	ミルクパン じゃがいも ごま マヨネーズ	にんじん たまねぎ キャベツ こんにやく ごぼう きゅうり コーン えだまめ ばんかんゼリー	
旬の食材「なす」 宇城地区でとれたなすをマーボー豆腐に使います								
11	か	むぎごはん		なす入りマーボー豆腐 しゃきしゃきサラダ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく だいず チキンハム	こめ むぎ さとう ごまあぶら でんぶん じゃがいも	しょうが ねぎ なす たけのこ たまねぎ にんじん もやし きゅうり にんにく	<b>旬の味をいただきます</b> 11日 なす 17日 アスパラガス JA熊本うき様より贈呈されます。感謝しておいしくいただきます。
12	すい	むぎごはん		ぶたじる さばのてりやき キャベツのしょうがあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく さばてりやき だしりりこ	こめ むぎ じゃがいも あぶら ごま さとう ごまあぶら	だいこん ごぼう たまねぎ ねぎ こんにやく にんじん キャベツ きゅうり しょうが	
13	もく	むぎごはん		ポークカレー あまなつサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ むぎ じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん しょうが りんごピューレ きゅうり レタス キャベツ あまなつみかん にんにく	
14	きん	むぎごはん		だいずのごもくに たまごやき ばいにくあえ	ぎゅうにゅう とりにく だいず ちぎりあげ あつあげ たまごやき かつおぶし	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう ごま	にんじんこんにやく しいたけ いんげん きゅうり キャベツ ねりうめ	
ふるさとくまさんデー 「アスパラガス」 宇城地区でとれたアスパラガスを使ってサラダを作ります								
17	げつ	しょくパン		スパゲティナポリタン アスパラガスのコマネーズあえ いちごジャム	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ツナ	しょくパン スパゲティ あぶら ねりごま すりごま いちごジャム	にんじん たまねぎ ピーマン アスパラガス キャベツ コーン にんにく	<b>ふるさとくまさんデー</b> 17日「アスパラガスのコマネーズあえ」 旬のアスパラガスは、みずみずしく、甘みがありますね。炒めたり、天ぷら、サラダ等いろいろな料理に使うことができます。 アスパラガスには、疲れをとるアスパラギン酸がたくさん含まれています。
18	か	むぎごはん		こうやどろふいりおやこに はるさめのすのもの ちりめんナッツ	ぎゅうにゅう とりにく たまご ちぎりあげ こうやどろふ チキンハム ちりめん	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう はるさめ ごまあぶら アーモンド	たまねぎこんにやく にんじん しいたけ いんげん きゅうり キャベツ	
19	すい	むぎごはん		じゃがいものみそしる いわしのかばやき しんたまねぎのおかかあえ	ぎゅうにゅう あつあげ いわし わかめ かつおぶし みそ だしりりこ	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう ごま	たまねぎ にんじん こまつな えのきたけ きゅうり	
20	もく	ハヤシライス		コーンとえだまめのサラダ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく	こめ むぎ あぶら	にんじん たまねぎ りんご しめじ えだまめ コーン レタス きゅうり キャベツ にんにく しょうが	
夏すいとん 夏野菜のとうがんとかぼちゃを使います								
21	きん	むぎごはん		なつすいとん くきわかめのために れいとうパイン	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく あぶらあげ だしりりこ かくてん くきわかめ	こめ むぎ すいとん あぶら さとう ごま	かぼちゃ にんじん とうがん こまつな しいたけ ごぼう こんにやく ピーマン れいとうパイン	
24	げつ	セルフドッグ (せわりパン・ウイナー)		コンソメスープ かぼちゃのサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン ウインナー チキンハム	パン じゃがいも あぶら マカロニ マヨネーズ	たまねぎ にんじん キャベツ パセリ かぼちゃ きゅうり	
25	か	むぎごはん		はっぼうさい あげぎょうざ(1こ) ナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ うずらたまたご ぎょうざ	こめ むぎ あぶら でんぶん さとう ごまあぶら	たけのこ にんじん キャベツ たまねぎ ピーマン きくらげ もやし きゅうり にんにく しょうが	
26	すい	むぎごはん		つくねすましじる いわしのさっぱり アスパラコーンソテー	ぎゅうにゅう ちゅうかつくね とうふ わかめ かつおぶし いわし ベーコン だしこんぶ	こめ むぎ あぶら	たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ キャベツ アスパラガス コーン	
27	もく	むぎごはん		あつあげのうまに ささみいりごまあえ しそこんぶ	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ みそ しそこんぶ	こめ むぎ じゃがいも さとう ごま あぶら	にんじん たまねぎ たけのこ こんにやく しいたけ えだまめ もやし キャベツ きゅうり	
28	きん	ゆかりごはん		トマトとたまごのスープ あじフライ やさしいレモンあえ	ぎゅうにゅう ベーコン たまご あじフライ	こめ むぎ じゃがいも あぶら でんぶん さとう	ゆかり トマト たまねぎ にんじん こまつな キャベツ きゅうり レモンかじゅう	

★献立は物資購入の都合により、変更することがあります。

**いしばしをきちんと持てますか?**

ほしの柄の片 2枚はづつのはみ持ち、もう1枚は服の片を裏側でえさるように入ります。上のいしばしを握り、はみ持ちの裏側をはみ持ちます。

**さしはし**  
 1. 片はづつのはみ持ち  
 2. 裏側をはみ持ちます

**ごんごの使い方は? マナー違反です!**

**寄せはし**  
 1. はみ持ちの手先を寄せます

**運びはし**  
 1. はみ持ちの手先を寄せます  
 2. 片はづつのはみ持ち