



# 6月 こんだてよていひょう

令和4年度 菊陽西小学校

日	曜	しゅしょく	牛乳	お か す	ざ い り ょ う			エネルギーたんぱく質	ひとくちメモ	
					き・エネルギーになる	あか・からだをつくる	みどり・体の調子をととのえる			調味料他
1	水	セルフバーガー		・とうふハンバーグ ・キャベツ ・ケチャップソース ラビオリスープ	パン ラビオリ じゃがいも	ぎゅうにゅう とうふハンバーグ ウインナー	キャベツ たまねぎ にんじん しめじ コーン パセリ	ケチャップソース しお こしょう ワイン しょうゆ チキンガラスープ	600 24.1	6月は、食育月間です。自分の体のことを考えて食べることができるようになってほしいと思います。
2	木	むぎごはん		とうふとたまごのスープ いわしうめに みそマヨあえ	こめ むぎ ごまあぶら でんぶん ごま ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう たまごとうふ わかめ いわしうめに みそ	にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ キャベツ こまつな	さけ しょうゆ チキンガラスープ	601 24.8	梅は2月に花を咲かせた後、6月にはその実が大きくなり収穫の時期を迎えます。青梅は梅酒やジュースに、完熟梅は梅干しに加工されます。
3	金	ミルクパン		カレーうどん カシュチップサラダ	パン うどん あぶら カシューナッツ ポテトチップス さとう	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ツナ	たまねぎ にんじん しめじ ねぎ キャベツ きゅうり	ワイン カレールウ にんにく しょうゆ だしこんぶ かつおぶし しお こしょう す	626 23.9	カレーうどんは、120年ほど前に東京のそば屋さんで初めて出された料理です。給食でも、かつおと昆布でだしをとって作ります。
6	月	むぎごはん		だいずのごもくに かみかみサラダ	こめ むぎ こんにやく じゃがいも さとう あぶら ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう だいず とりにく あつあげ ちぎりあげ さきいか くきわかめ	にんじん たけのこ しいたけ いんげん キャベツ きゅうり	さけ しょうゆ みりん す	593 24.2	6月4日～10日は、「歯と口の健康週間」です。よくかむことを意識して食べましょう。
7	火	むぎごはん		いもだんごじる ちくさやき きんぴらごぼう	こめ むぎ いもだんご こんにやく ごま さとう あぶら	ぎゅうにゅう あつあげ みそ ちくさやき	にんじん かぼちゃ たまねぎ しめじ ねぎ ごぼう いんげん	さけ だしいりこ しょうゆ みりん	595 19.7	ごぼうは、しっかりかまないと飲み込むことができません。よくかむと、食べ物の味がよくわかるようになりますよ。
8	水	ソフトフランスパン		コーンシチュー キャベツとりんごのサラダ こくとうビーンズ	パン じゃがいも バター さとう あぶら くろざとう	ぎゅうにゅう とりにく しろいんげんまめ ハム いりだいす	コーン にんじん マッシュルーム たまねぎ パセリ りんご キャベツ きゅうり	しお こしょう シチュールウ ワイン す	611 24.9	黒糖ビーンズは、いり大豆に黒砂糖をまぶしたものです。よくかむとだ液がたくさん出て、虫歯を予防します。
9	木	キムタクごはん		わかめスープ ししゃもフリッター きゅうりそくせきづけ	こめ むぎ ごま ごまあぶら あぶら さとう	ぎゅうにゅう ベーコン わかめ とうふ かまぼこ ししゃもフリッター かつおぶし	キムチ たくあん えだまめ にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ きゅうり	さけ しょうゆ みりん しお こしょう す チキンガラスープ	580 20.4	ししゃもなどの小魚には、カルシウムが多く入っているため骨や歯を強くします。よくかんで食べましょう。
10	金	ココアパン		とりだんごスープ ツナサラダ ミニトマト	パン はるさめ あぶら ごまあぶら ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう とりだんご ちくわ ツナ	にんじん たまねぎ もやし たけのこ きくらげ こまつな キャベツ きゅうり トマト	さけ しょうゆ しお こしょう チキンガラスープ す	575 23.6	今日は、鹿児島県の桜島どりを使った鶏だんごスープです。肉や魚、野菜などをバランスよく食べることが歯や口の健康につながります。
13	月	なめし		ぶたじゃが すみそあえ	こめ むぎ じゃがいも こんにやく さとう ごま あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ ちぎりあげ かまぼこ わかめ みそ	だいこんば にんじん たまねぎ えだまめ きゅうり キャベツ	さけ しょうゆ みりん しょうが す	582 23.0	給食を食べる時、食器を正しくならべていますか？給食の決まりにあるようにならべると、こぼすことも無くおいしく食べることができますよ。
14	火	キャロッピーデー *ピーマン*		むぎごはん かぼちゃのみそじる あじハーフフライ ピーマンのごまネーズ	こめ むぎ あぶら ごま ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう あつあげ みそ あじハーフフライ	かぼちゃ たまねぎ えのきたけ ねぎ ピーマン パブリカ キャベツ	さけ だしいりこ しょうゆ みりん	612 21.8	6月のキャロッピーデーは、ピーマンを紹介します。
15	水	こめこパン		ポークビーンズ わかめサラダ	パン じゃがいも マカロニ あぶら カシューナッツ さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく しろいんげんまめ ちりめん わかめ	たまねぎ にんじん えだまめ マッシュルーム キャベツ きゅうり	ワイン ケチャップ ソース デミグラス しお こしょう にんにく しょうが す しょうゆ	602 28.6	ポークビーンズは、アメリカの家庭料理です。豚肉と豆をトマトで煮こんだ料理で、アメリカでは白いんげん豆を使うことが多いそうです。
16	木	ぶたキムチ どんぶり		もずくスープ れいとうみかん	こめ むぎ こんにやく ごま あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく もずく ベーコン うすらたまご とうふ	はくさいキムチ にんじん たまねぎ もやし たら ねぎ みかん	さけ しょうゆ みりん しお にんにく しょうが チキンガラスープ	610 23.3	もずくには、食物せんいが多くふくまれます。腸の動きを良くしてくれ、病気の予防にも効果があります。デザートは、熊本県産冷凍みかんです。
17	金	こくとうパン		やきビーフン にんじんしゅうまい とうもろこし	パン ビーフン あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ にんじんしゅうまい	にんじん キャベツ たまねぎ もやし きくらげ ねぎ とうもろこし	さけ しお こしょう にんにく しょうが オイスターソース しょうゆ コンソメ	627 23.8	とうもろこしは、収穫してすぐの方が甘みが強くおいしく食べられる野菜です。今日は、菊陽産とうもろこしをおいしくいただきますよ。
20	月	むぎごはん		マーボーはるさめ ひじきとツナのナムル	こめ むぎ はるさめ でんぶん あぶら ごまあぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう とうふ ぶたひきにく だいず あかみそ ひじき ツナ	にんじん たまねぎ たけのこ ねぎ しいたけ もやし きゅうり パブリカ	さけ しょうゆ にんにく しょうが オイスターソース トウバンジャン みりん す	593 24.3	ナムルは、朝鮮半島の家庭料理の一つで、野菜や山菜を調味料とごま油で和えた料理です。今日は、鉄分たっぷりのひじきを使います。
21	火	むぎごはん		しらたまじる チキンチキンこんにさい ふりかけ	こめ むぎ しらたまもち でんぶん あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう かまぼこ あぶらあげ とりにく	にんじん たまねぎ だいこん しめじ ねぎ ごぼう れんこん えだまめ	さけ しお しょうゆ みりん だしこんぶ かつおぶし しょうが こしょう	688 24.0	チキンチキンごぼうは、山口県の学校給食から生まれた料理です。今日は、ごぼうだけでなく、れんこんとにんじんも使ったチキンチキン根菜です。
22	水	ふるさとくまさんデー *やつしろ*		コッペパン トマトミートスパゲティ あいポテトサラダ	パン スパゲティ あぶら じゃがいも さとう ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ぎゅうひきにく ぶたひきにく だいず ちくわ	トマト マッシュルーム にんじん トマトピューレ たまねぎ グリンピース きゅうり コーン	にんにく しょうが はちバネケチャップ ワイン デミグラス ソース しお こしょう す	678 24.3	6月のふるさとくまさんデーは、八代の味の旅です。
23	木	おやこどんぶり		ごぼうサラダ ぶどうゼリー	こめ むぎ でんぶん さとう ごま ゼリー	ぎゅうにゅう たまご とりにく かまぼこ ちりめん くきわかめ	にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ ごぼう きゅうり キャベツ	さけ しょうゆ だしこんぶ かつおぶし みりん す	593 22.6	親子どんぶりが誕生したのは、今から130年ほど前のことです。東京の料理屋さんで、出前のメニューとして出されたのが始まりだそうです。
24	金	しょくパン		やさいのスープに さかなのキャロットやき りんごジャム	パン じゃがいも ジャム ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ウインナー しろいんげんまめ ホキ チーズ	キャベツ たまねぎ セロリ えだまめ にんじん コーン パセリ	しお こしょう ワイン しょうゆ コンソメ チキンガラスープ	665 30.9	給食の前に、石けんを使って手をきれいに洗いましたか？食事の前、そうじの後、外から帰った時、トイレの後には忘れずに手洗いをしましょう。
27	月	むぎごはん		ピリからこんにやく ビーフンサラダ ちりめんナッツ	こめ むぎ こんにやく あぶら さとう ビーフン ごまあぶら ごまアーモンド	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ ちぎりあげ かつおぶし かまぼこ ちりめん	ごぼう にんじん たまねぎ いんげん キャベツ きゅうり コーン	にんにく しょうが さけ しょうゆ みりん す しちみつとうがらし	594 23.7	こんにやくは、こんにやく芋から作られます。こんにやく芋の生産量日本一は、群馬県で90%以上が生産されています。
28	火	むぎごはん		なつのっぺいじる さかなといものチリソース	こめ むぎ こんにやく でんぶん さつまいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ちくわ ホキ	とうがん かぼちゃ にんじん えだまめ たまねぎ ピーマン	さけ しょうゆ しお だしこんぶ かつおぶし しょうが にんにく ケチャップ トウバンジャン	632 22.8	食事のマナーとは、礼儀作法のことで、みんなが気持ちよく食事をするための知恵です。食器に食べ物を残さずきれいに食べることもその一つですよ。
29	水	こめこかぼちゃパン		パリパリやきそば あんにんフルーツ	パン パリパリめん あぶら でんぶん あんにんどうふ カクテルゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ	にんじん たまねぎ もやし キャベツ きくらげ ねぎ みかん もも	にんにく しょうが さけ しょうゆ しお こしょう オイスターソース	652 22.7	パリパリ焼きそばのめんは、熊本県産小麦粉で作られています。野菜たっぷりのあんと一緒に食べてみましょう。
30	木	もちむぎごはん		ポークカレー イタリアンサラダ	こめ もちむぎ じゃがいも あぶら アーモンド イタリアンドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ	にんじん たまねぎ グリンピース キャベツ きゅうり パブリカ コーン	にんにく しょうが ワイン カレールウ カレーこしょうゆ ケチャップソース	622 20.1	ぶた肉には、ビタミンB1が多くふくまれているので、ごはんやイモなどを体の中でエネルギーに変えてくれるので、元気が出てきます。

※ 献立は、都合により変更することがあります。ご了承ください。