



令和元年 6月 きゅうしょくこんだてひょう

宇城市立三角小学校

にち よう	しゅしょく	ぎゅう にゅう	おかず	おもなざいりょう		
				ちやにく、ほねをつくる	ねつや力のもとになる	体のちようしをととのえる
3 月	むぎごはん		ハンバーグトマトソース アスパラソテー はるさめじる	ぎゅうにゅう ふたにく とりにく ベーコン かまぼこ	こめ むぎ はるさめ さとう あぶら	アスパラガス キャベツ コーン にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ
4 火	ミルクパン		やきうどん コーンとえだまめのサラ	ぎゅうにゅう ふたにく てんぷら	ミルクパン うどんめん さとう あぶら	キャベツ もやし にんじん たまねぎ ビーマン えだまめ コーン レタス トマト しょうが
5 水	カレーライス		あまなつサラダ 福神漬	ぎゅうにゅう ふたにく	こめ むぎ じゃがいも あぶら	にんじん たまねぎ きゅうり レタス あまなつみかん にんにく しょうが
6 木	とりそぼろごはん		かみかみサラダ すましじる	ぎゅうにゅう とりにく たまご とうふ わかめ さきいか かまぼこ	こめ むぎ さとう あぶら マヨネーズ ドレッシング ごま	にんじん えのきだけ しいたけ ねぎ キャベツ ごぼう きゅうり コーン しょうが
7 金	むぎごはん		ちくぜんに すみそあえ ごまめ	ぎゅうにゅう とりにく ちぎりあげ ちくわ わかめ みそ いりこ	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら ごま こんにやく	にんじん たけのこ ごぼう しいたけ いんげん きゅうり キャベツ
10 月	ちゅうかどんぶい		パンバンジーサラダ 青リンゴゼリー	ぎゅうにゅう ふたにく いか うずらのたまご とりにく みそ	こめ むぎ あぶら さとう	たけのこ にんじん キャベツ ねぎ たまねぎ きくらげ きゅうり もやし にんにく しょうが
11 火	しょくぱん		ポテトサラダ コンソメスープ ことうビーンズ	ぎゅうにゅう ハム ベーコン いりだいず	しょくぱん じゃがいも マヨネーズ くらぎとう	きゅうり にんじん たまねぎ キャベツ ブロッコリー パセリ
12 水	むぎごはん		いわしのおかか こまつないため みそじる	ぎゅうにゅう いわし ベーコン あぶらあげ わかめ みそ かつおぶし	こめ むぎ じゃがいも あぶら	こまつな キャベツ にんじん たまねぎ えのきだけ ねぎ
13 木	むぎごはん		ごもくに そくせきづけ ししゃもフライ	ぎゅうにゅう とりにく だいず あつあげ ししゃも しおこんぶ	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら こんにやく	にんじん たけのこ しいたけ いんげん キャベツ きゅうり
14 金	むぎごはん		ホイコーロー わかめスープ	ぎゅうにゅう ふたにく たまご ねぎ わかめ あかみそ	こめ むぎ あぶら さとう	キャベツ にんじん ビーマン たまねぎ えのきだけ ねぎ にんにく しょうが
17 月	ひじきごはん		さかなのフライ レタス かきたまじる	ぎゅうにゅう とりにく ひじき しろみぎかな たまご かまぼこ あぶら	こめ じゃがいも さとう あぶら こむぎこ ばんこ こんにやく	にんじん いんげん たまねぎ ほうれんそう しいたけ レタス
18 火	にんじんパン		バリバリやきそば フルーツあんぱん	ぎゅうにゅう ふたにく かまぼこ あんにんどうふ	にんじんパン ちゅうかめん あぶら	たまねぎ キャベツ にんじん しいたけ もやし ねぎ みかん パイン もも すいか
19 水	むぎごはん		しせんどうふ もやしのナムル	ぎゅうにゅう ふたにく とうふ しらすぼし	こめ むぎ さとう あぶら ごま	にんじん たまねぎ しいたけ たけのこ ねぎ もやし こまつな にんにく しょうが
20 木	セルフてまき ずし		ツナサラダ たまごやき みそけんちんじる	ぎゅうにゅう ツナ たまご とうふ のり みそ	こめ じゃがいも さとう マヨネーズ こんにやく	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ だいこん ごぼう しいたけ ねぎ
21 金	むぎごはん		かぼちゃのうま スタミナサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ふたにく ちぎりあげ あつあげ	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう こんにやく	にんじん たまねぎ しいたけ かぼちゃ いんげん きゅうり キャベツ にんにく しょうが
24 月	むぎごはん		マーボーなす はるさめのすのもの	ぎゅうにゅう ふたにく ぎゅうにゅう ハム あかみそ	こめ むぎ はるさめ さとう あぶら	なす たまねぎ にんじん ビーマン きゅうり キャベツ にんにく しょうが
25 火	ことうパン		スパゲティサラダ レバーとポテのケチャップあ	ぎゅうにゅう ハム とりにく レバー わかめ	ことうパン スパゲティ じゃがいも あぶら さとう	キャベツ きゅうり にんじん コーン
26 水	ハヤシライス		かいそうサラダ マンゴープリン	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ハム かいそうミックス	こめ むぎ バター あぶら ごま	にんじん たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり りんご にんにく しょうが
27 木	しょうがごはん		さけのみそマヨやき なつのつべじる	ぎゅうにゅう とりにく さけ みそ	こめ こんにやく マヨネーズ	にんじん えだまめ たまねぎ コーン とうがん かぼちゃ ごぼう しいたけ ちんげんさい
28 金	むぎごはん		いわしのかばやき みそじる きゅうりのちゅうかあえ	ぎゅうにゅう いわし とうふ あぶらあげ みそ	こめ むぎ じゃがいも あぶら こむぎこ さとう	たまねぎ にんじん なす ねぎ きゅうり しょうが



6月は食育月間です。子どもの時期の食生活は、大人になってからの心身の成長に大きな影響を与えます。学校と家庭が連携しながら食育に取り組むことが大切です。

家族そろって食事をしたり、一緒に料理や食材の買い物をするのも食育です。家族で食生活や健康のことを考えてみましょう。

24日

ふるさとくまさんデー



★マーボーなす★
旬のなすをたっぷり使います。なすが苦手な子どもたちも、食べやすい献立です。なすはくせがないので、いろいろな料理に使うことができますが、特に油を使った料理に相性がよく、こくが出ます。なすの皮には、「アントシアニン」が含まれ、目の調子をよくしたり、血行をよくする効果があります。



蒸し暑くなり、細菌が増えやすい時期になります。食事の前の手洗いはぜひにしましょう。石けんをつけ、よく泡立てることがポイントです。ハンカチは毎日きれいなものに取替えましょう。

こんだては物質の都合により変更することがあります。