



令和2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			ひとくちメモ
				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	
1 月	むぎごはん		さわらのさいきょうやき きりほしだいこんいため かきたまじる かしわもち	ぎゅうにゅう さわら たまご てんぷら かまぼこ	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら こんにやく かしわもち	にんじん しいたけ いんげん きりほしだいこん たまねぎ ほうれんそう	 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せんか。 22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ていねいにしましょう。右けんをつけたら、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。
2 火	パンパン		スパゲティミートソース えだまめとコーンのサラダ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく だいず チーズ	ミルクパン スパゲティ あぶら	にんじん たまねぎ ピーマン レタス トマト きゅうり コーン えだまめ にんにく	
3 水	セルフおにぎり		しんじやがのうまに ひじきサラダ	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ ひじき ハム のり	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら ごまこんにやく	たまねぎ にんじん しいたけ いんげん キャベツ こまつな うめぼし	
4 木	むぎごはん		さかなのかりかりフライ しんたまねぎのおかかえ みそしる	ぎゅうにゅう いわし あぶらあげ みそ わかめ	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら	たまねぎ にんじん きゅうり えのきだけ ねぎ	
5 金	むぎごはん		わふうハンバーグ やさいソテー とうふときのこのスープ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく とりにく みそ ベーコン	こめ むぎ あぶら さとう	アスパラガス キャベツ コーン えのきだけ にんじん たまねぎ こまつな しめじ	
8 月	むぎごはん		とうふのちゅうかに ぎょうざ もやしのカレーふうみあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ いか	こめ むぎ さとう あぶら	にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ ちんげんさい もやし しょうが	
9 火	にんじんパン		ミートオムレツ やさいのスープに マカロニサラダ	ぎゅうにゅう たまご ぎゅうにく とりにく ベーコン ハム	にんじんパン じゃがいも マカロニ マヨネーズ	たまねぎ にんじん トマト キャベツ スズキニ きゅうり	
10 水	むぎごはん		さんまのみぞれに たけのここずり すいとん	ぎゅうにゅう さんま ぶたにく とりにく みそ あぶらあげ	こめ むぎ じゃがいも こむぎこ さとう あぶら こんにやく	たけのこ にんじん だいこん しいたけ ちんげんさい しょうが	
11 木	むぎごはん		やきにく トマトとたまごのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン たまご あかみそ	こめ むぎ ごま さとう あぶら	にんじん たまねぎ ピーマン キャベツ トマト こまつな りんご にんにく しょうが	
12 金	カレーライス		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	にんじん たまねぎ レタス きゅうり あまなつみかん にんにく しょうが	
15 月	むぎごはん		にくじゃが からしあえ あじのり	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく あつあげ のり	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら こんにやく	にんじん たまねぎ いんげん しいたけ キャベツ きゅうり えのきだけ	
16 火	かぼちゃパン		バリバリやきそば フルーツミックス	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ	かぼちゃパン ちゅうかめん あぶら	にんじん たまねぎ キャベツ もやし ねぎ みかん もも パン パナナ すいか	
17 水	むぎごはん		さばのソースに ピーマンこんぶあえ <small>なつやさいとしらたまのすましじる</small>	ぎゅうにゅう さば とりにく あぶらあげ しおこんぶ	こめ むぎ しらたまもち ごま さとう	かぼちゃ にんじん とうがん ちんげんさい しいたけ ピーマン きゅうり しょうが	
18 木	おやこどんぶり		やさしいため デザート	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ ベーコン たまご	こめ むぎ あぶら ごま デザート	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ キャベツ もやし ピーマン	
19 金	むぎごはん		くきわかめのいために ごじる	ぎゅうにゅう ぎゅうにく だいず てんぷら あぶらあげ みそ くきわかめ	こめ むぎ じゃがいも あぶら ごま こんにやく	ごぼう にんじん ピーマン だいこん たまねぎ ねぎ	
22 月	むぎごはん		マーボーなす ばんさんすう	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく ハム たまご 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 ピーマン きゅうり キャベツ にんにく しょうが	
23 火	ミルクパン		コロケ コールスロー しるビーフン	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく かまぼこ	ミルクパン ビーフン じゃがいも あぶら	キャベツ にんじん たまねぎ もやし たけのこ いら しいたけ	
24 水	しらすきつねごはん		さけのみそマヨやき すましじる	ぎゅうにゅう とりにく さけ とうふ みそ しらすほし かまぼこ あぶらあげ わかめ	こめ さとう あぶら マヨネーズ	にんじん しいたけ たまねぎ コーン パセリ えのきだけ ねぎ キャベツ もやし	
25 木	むぎごはん		かぼちゃのうまに スタミナサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく あつあげ さとう あぶら	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう こんにやく	かぼちゃ にんじん たけのこ たまねぎ しいたけ いんげん きゅうり キャベツ しょうが	
26 金	ハヤシライス		ビーンズサラダ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ミックスビーンズ ツナ	こめ むぎ あぶら バター さとう	にんじん たまねぎ しめじ りんご レタス きゅうり コーン にんにく しょうが	
29 月	むぎごはん		しせんとうふ ちゅうかサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ハム	こめ むぎ あぶら さとう	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ もやし きゅうり キャベツ きくらげ ねぎ	
30 火	こくとうパン		サラダスパゲティ レバーとポテトのケチャップあえ	ぎゅうにゅう ハム わかめ レバー	こくとうパン じゃがいも スパゲティ さとう あぶら	にんじん きゅうり キャベツ コーン	

い相食の「目」を「し」

くふるさとくまさんデー

献立は物資の都合により変更することがあります。