



平成29年 6月 きゅうしょくこんだてひょう

宇城市立三島小学校

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	ねつやカのもとになる	体のちようしをととのえる
1 木	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 バター	にんじん たまねぎ しめじ りんご えだまめ コーン トマト レタス きゅうり グリンピース
2 金	むぎごはん		はっぼうさい きびなごごまフライ ナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく いか うずらのたまご きびなご	こめ むぎ あぶら ごま さとう	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 こまつな
5 月	むぎごはん		おやこに スタミナサラダ	ぎゅうにゅう とりにく たまご ちぎりあげ ぶたにく	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ にんじん しいたけ いんげん きゅうり キャベツ にんにく
6 火	ことうパン		ちゃんぽん レバーポテト ミニトマト	ぎゅうにゅう ぶたにく いか かまぼこ レバー	ことうパン ちゅうかめん じゃがいも あぶら さとう ビーナッツ	たまねぎ にんじん きくらげ キャベツ もやし ねぎ ミニトマト
7 水	むぎごはん		いわしのしょうがに みそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく てんぶら あぶらあげ わかめ みそ いわし	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら こんにやく	きりぼしだいこん にんじん しいたけ いんげん ねぎ たまねぎ えのきだけ
8 木	カレーピラフ		スコッチエッグ ポテトスープ	ぎゅうにゅう とりにく たまご ぶたにく	こめ じゃがいも あぶら バター	たまねぎ にんじん コーン ピーマン チンゲンさい
9 金	むぎごはん		とうふのちゅうかに ぎょうざ キャベツのレモンあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ いか	こめ むぎ あぶら	にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ チンゲンさい キャベツ しょうが
12 月	びりからどん		だいたのごもくに	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ あつあげ だいた こんぶ うずらのたまご	こめ むぎ あぶら さとう こんにやく	にんじん たまねぎ たけのこ きくらげ キャベツ ごぼう にんにく
13 火	こめこパン		カレーうどん ビーンズサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ ツナ チーズ ミックスビーンズ	こめこパン うどんめん あぶら さとう	にんじん たまねぎ ねぎ レタス きゅうり コーン にんにく しょうが
14 水	むぎごはん		なすのそぼろいため しゅうまい かきたまじる	ぎゅうにゅう ぶたにく てんぶら たまご しゅうまい かまぼこ	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら こんにやく	なす にんじん いんげん たまねぎ ねぎ しいたけ しょうが
15 木	むぎごはん		ちくぜんに おかかあえ なつとう	ぎゅうにゅう とりにく ちぎりあげ なつとう かつおぶし	こめ むぎ じゃがいも こんにやく さとう あぶら	ごぼう たけのこ にんじん いんげん しいたけ もやし キャベツ きゅうり
16 金	ひじきごはん		さけのみそマヨやき しらたますまじる	ぎゅうにゅう とりにく ひじき あぶらあげ さけ みそ わかめ かまぼこ	こめ しらたまもち あぶら さとう こんにやく マヨネーズ	にんじん いんげん パセリ たまねぎ コーン しいたけ えのきだけ ねぎ
19 月	むぎごはん		ぶたにくのしょうがやき わかめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ たまご	こめ むぎ あぶら	ピーマン にんじん キャベツ たまねぎ ねぎ えのきだけ しょうが
20 火	まるパン		サラダスバゲティ カレークノーデル レタス	ぎゅうにゅう ハム わかめ ぶたにく	パン スバゲティ さとう あぶら じゃがいも	にんじん キャベツ きゅうり コーン レタス たまねぎ
21 水	むぎごはん		さばのごまみそに けんちんじる ごまあえ	ぎゅうにゅう さば とうふ みそ	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら こんにやく ごま	にんじん だいこん ごぼう しいたけ ねぎ もやし ほうれんそう
22 木	カレーライス		ツナサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり グリンピース にんにく しょうが
23 金	セルフおにぎり (のり・うめ)		くわわかめのいために みそしる	ぎゅうにゅう ぎゅうにく てんぶら あぶらあげ のり くわわかめ みそ	こめ むぎ じゃがいも ごま さとう あぶら こんにやく	ごぼう にんじん ピーマン たまねぎ かぼちゃ えのきだけ ねぎ うめぼし
26 月	むぎごはん		マーボーなす ばんさんすう	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにく ハム あかみそ たまご	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
27 火	チーズドッグ		やさいのスープに すいか	ぎゅうにゅう ウィンナー チーズ ベーコン	パン じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん キャベツ プロッコリー すいか
28 水	ぶたどん		じゃこサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご かまぼこ しらすぼし	こめ むぎ あぶら さとう こんにやく カシューナッツ	たまねぎ にんじん ごぼう ねぎ きゅうり レタス キャベツ コーン
29 木	むぎごはん		ハンバーグトマトソース やさいソテー なつのつべじる	ぎゅうにゅう ぶたにく とりくに ベーコン	こめ むぎ こんにやく あぶら	トマトみずに コーン キャベツ ピーマン とうがん かぼちゃ ごぼう しいたけ チンゲンサイ にんじん
30 金	むぎごはん		みそに ゆかりあえ ごまめ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ いりこ みそ	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 たまねぎ ごぼう いんげん きゅうり キャベツ しいたけ にんにく しょうが

ひとくちメモ

6月は一年で一番雨の多い時期です。蒸し暑く、食欲もなくなりがちですが、三食きちんと食べることが大切です。衛生面でも心配な時期です。給食前の手洗いはていねいに。きれいなハンカチを持ってきましょう。



27日

ふるさとくまさんデー

熊本県は全国でもすいかの生産がトップクラスです。真夏のイメージが強いすいかですが、この時期のすいかが一番おいしいそうです。運動後やたくさん汗をかいた後の水分補給にぴったりのだめです。



かみかみこんだて

6月4日は「むし歯予防デー」です。歯を大切にするには、歯磨きと共に、カルシウムたっぷりの食事やよくかんで食べることが大切です。今月はよくかんで食べる献立がたくさんあります。2日 きびなごフライ 13日 ビーンズサラダ 23日 くわわかめのいために 30日 ごまめ など



6月は食育月間

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。



こんだては物資の都合により変更することがあります。

くまさんデー