

6月 献立表

令和6年度
横島小学校給食室

ひ	よう	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	ざいりょう			エネルギーたんぱく質	ひとくちメモ
					ねつやちからになる	ちやくやほねになる	からだのちょうしをととのえる		
3	げつ	むぎごはん		しんじゃがいものみそしるぶたにくのしょうがやきちくさあえ	こめ むぎ さとう じゃがいも あぶらピーナツ	ぎゅうにゅう あぶらあげとうふ みそ チキンハムぶたにく わかめ	たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ しょうが キャベツ チンゲンサイ	628 29.3	今月の季節のみそ汁は新じゃがいものみそ汁です。旬の食材をたくさん食べましょう。
4	か	むぎごはん		とうふじる さばのみそにかみかみあえ	こめ むぎ ごま さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ さば さきいか	たまねぎ にんじん チンゲンサイ ねぎ キャベツ きりぼしだいこん	645 23.7	今日から1週間は「歯と口の健康週間」です。よく噛んで食べてください。
5	すい	こくとうパン		ごもくうどん ごぼうサラダ ヨーグルト	こくとうパン うどんめん ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト	にんじん ねぎ きゅうり たまねぎ しいたけ ごぼう きくらげ キャベツ	557 24.4	ヨーグルトなどの乳製品には骨や歯に必要なカルシウムがたくさん含まれています。
7	きん	むぎごはん		こんさいスープ ポークピカタ マカロニサラダ	こめ むぎ さとう じゃがいも こむぎこ マカロニ マヨネーズ	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく たまご ロースハム	たまねぎ にんじん だいこん ごぼう ねぎ キャベツ きゅうり	637 26.0	ポークピカタは、豚肉に小麦粉をまぶして卵液につけてから焼いた料理です。
10	げつ	むぎごはん		はんぺんじる さかなのカレーなんぼん ピーナツあえ	こめ むぎ あぶら でんぷん さとう ピーナツ ごまあぶら	ぎゅうにゅう はんぺん とうふ ホキ	にんじん たまねぎ こまつな チンゲンサイ えのきたけ レモン もやし	620 26.3	レモンにはビタミンCだけでなく、疲労回復に効果のあるクエン酸も含まれています。
11	か	むぎごはん		マーボー豆腐 にんじんシュウマイ パンサンスー	こめ むぎ さとう ごまあぶら あぶら でんぷん はるさめ	ぎゅうにゅう とうふ ぎゅうにく ぶたにく ロースハム みそ	にんじん たまねぎ きゅうり たけのこ しいたけ ねぎ にんにく しょうが もやし	705 28.7	パンサンスーは中国の料理で、食材を千切りにした和え物という意味があります。
12	すい	てづくりウインナーパン		しるビーフン ポテトサラダ	パン ビーフン ごまあぶら じゃがいも マヨネーズ	ウインナー ぶたにく ぎゅうにゅう	キャベツ たまねぎ きくらげ にんじん ねぎ きゅうり	585 22.5	ウインナーパンは給食室でひとつひとつ手作りして焼き上げます。
13	もく	むぎごはん		ためきじる とりのからあげ うめドレッシングあえ	こめ むぎ あぶら こんにやく じゃがいも でんぷん	ぎゅうにゅう さつまあげ あぶらあげ とりにく	にんじん ねぎ コーン えのきたけ しょうが きゅうり レモン もやし チンゲンサイ	661 26.5	暑いこの時期は食欲も低下しがちですが、しっかり食べて暑さに負けないようにしましょう。
14	きん	ざっこくごはん		ポークカレー アスパラのサラダ	こめ ざっこく じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ	にんじん たまねぎ りんご キャベツ きゅうり アスパラガス コーン	648 20.3	アスパラガスは春から秋にかけて収穫される野菜です。給食では玉名産を使用しています。
17	げつ	むぎごはん		ちくぜんに いわしのうめに ごまあえ	こめ むぎ あぶら じゃがいも こんにやく さとう ごま	ぎゅうにゅう いんげん とりにく ちくわ いわし	たけのこ キャベツ だいこん ごぼう にんじん しいたけ もやし	621 25.0	梅干しに含まれるクエン酸は疲れをとる働きがあります。この時期にぴったりですね。
18	か	むぎごはん		なんかんあげどん(ぐ) なすのひこずり ハニーローザ	こめ むぎ あぶら でんぷん さとう	ぎゅうにゅう なんかんあげ とりにく ちくわ たまご ぶたにく	ごぼう たまねぎ ねぎ なす にんじん たけのこ ピーマン ハニーローザ	670 24.2	ふるさとくまさんデーです。今月は玉名地方の特産や郷土料理を紹介します。
19	すい	ミルクパン		ミネストローネ かぼちゃひきにくフライ まめサラダ	ミルクパン マカロニ じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう ベーコン かぼちゃひきにくフライ ミックスビーンズ えだまめ	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり	678 22.7	ミネストローネは「具だくさんのスープ」という意味のイタリア料理です。
20	もく	むぎごはん		ぶたじる とうふのカップやき おかかあえ	こめ むぎ あぶら こんにやく じゃがいも ごま マヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ツナ とうふ みそ かつおぶし	にんじん ごぼう だいこん ねぎ きゅうり しょうが たまねぎ キャベツ	685 24.8	牛乳にはみなさんの成長に欠かせないカルシウムがたくさん入っています。残さず飲みましょう。
21	きん	キムたくごはん		にらたまじる きびなごかりかりフライ こんにやくサラダ	こめ むぎ ごま すりごま あぶら ごまあぶら でんぷん こんにやく	ぶたにく とうふ ぎゅうにゅう きびなご たまご こんぶ	はくさいキムチ コーン たくあん なら えのきたけ にんじん きくらげ キャベツ きゅうり	647 26.2	きびなごは体長が10センチほどの魚です。骨ごと食べられるようにカリッと揚げています。
24	げつ	むぎごはん		すましじる さかなのみそマヨやき だいこんサラダ	こめ むぎ ふ マヨネーズ さとう ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう かまぼこ とうふ ホキ ツナ わかめ	にんじん だいこん えのきたけ ねぎ きゅうり	596 29.3	よく噛んで食べると体にとって良いことがたくさんあります。しっかり噛んで食べましょう。
25	か	むぎごはん		ごじる とりのなんぶやき れんこんのうめマヨサラダ	こめ むぎ さとう じゃがいも ごま マヨネーズ	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ だいたい みそ とりにく	だいこん ごぼう にんじん ねぎ きゅうり しいたけ れんこん	721 29.9	肉や魚などに下味をつけ、ごまを全体にまぶして焼いたものを「南部焼き」といいます。
26	すい	コッペパン		やさいスープ ビーンズドライカレー トマトサラダ	コッペパン でんぷん じゃがいも あぶら	ぶたにく だいたい とりにく ぎゅうにゅう ぎゅうにく	たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん トマト	609 25.0	パンに切れ目が入っているので、ドライカレーやサラダをはさんで食べてください。
27	もく	むぎごはん		うまに いわしのフライ ひじきあえ	パンこ こむぎこ じゃがいも こんにやく さとう	いわし ぎゅうにゅう あつあげ とりにく さつまあげ えだまめ ひじき	たまねぎ たけのこ キャベツ にんじん こまつな しいたけ コーン	714 27.5	「まごわやさしい」献立です。お家でも意識して食べてみてください。
28	きん	むぎごはん		わかめスープ ビビンバ ばんかんゼリー	こめ むぎ ごま ごまあぶら さとう ばんかんゼリー	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく たまご わかめ	えのきたけ たまねぎ にんじん ねぎ にんにく もやし チンゲンサイ しいたけ	608 22.6	晩柑とは、遅い時期に採れる柑橘のことをいいます。熊本県産の晩柑を使用したゼリーです。

都合により、献立や食材が変更になる場合がございます。予めご了承ください。



【魚のカレー南蛮】

(材料 4人分)

- ホキ切身 4切
- 塩 小さじ1/6
- こしょう 少々
- 片栗粉 大さじ2

- たまねぎ 1/4個
- レモン 1/8個
- カレー粉 少々
- 砂糖 大さじ1
- うすくち酢 小さじ2
- 大さじ1

(作り方)

- ①ホキに塩こしょうを振って、片栗粉をまぶして揚げます。
- ②薄切りにしたたまねぎとAを煮立たせて、最後に薄切りにしたレモンを加えて火を止めます。
- ③揚げたホキに②を絡めて完成です。