

6月 こんだて よていひょう

湯前町学校給食共同調理場

日	曜	主食	牛乳	おかず	ざいりょう の おもなはたらき			栄養価		中止
					ねつやちからになる	ちやくやくやほねになる	からだのちようしをととのえる	小学校	中学校	
ごはんにかけてたべましょう										
1	月	むぎごはん		なんかんあげどんのく ちりめんサラダ お祝いデザート 祝	こめ むぎ さとう でんぶん ごま ごまあぶら ストロベリーケーキ	ぎゅうにゅう たまご なんかんあげ とりにく ちりめん かつおぶし	たまねぎ にんじん ねぎ しいたけ キャベツ ほうれんそう	585	733	
2	火	かしわめし		じゃがいものそばろに ごしきあえ	こめ さとう あぶら じゃがいも しらたき ごま でんぶん ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく きぬさや あつあげ ハム	しょうが しいたけ ごぼう たまねぎ にんじん いんげん キャベツ もやし きゅうり	628	750	
3	水	しょくパン		チリコンカン マカロニスープ スライスチーズ	しょくパン じゃがいも マカロニ	ぎゅうにゅう ぶたにく しろいんげんまめ チーズ えだまめ ベーコン	たまねぎ にんじん にんにく キャベツ パセリ	648	782	
4	木	むぎごはん		はっぼうさい はるまき ちゅうかサラダ	こめ むぎ ごまあぶら でんぶん あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく えび うずらのたまご いか たまご やきぶた	キャベツ たまねぎ たけのこ にんじん きくらげ しょうが ねぎ きゅうり もやし	630	840	
5	金	しろごはん		しるビーフン さかなのごまみそやき アーモンドあえ	こめ ビーフン あぶら ごま ごまあぶら さとうアーモンド	ぎゅうにゅう ぶたにく さば	キャベツ にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ いら もやし ほうれんそう コーン	622	749	
カミカミメニュー										
8	月	さんさい おこわ		とりごぼうじる こいわしフライ かみかみあえ	こめ もちごめ こんにやく あぶら さといも ぼんご こむぎご ごま ごまあぶら	とりにく ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ いわし さきいか かたくちいわし	わらび えのきたけ たけのこ ごぼう ねぎ だいこん キャベツ にんじん きゅうり	586	702	
9	火	しろごはん		マーボー豆腐 ショウロンポウ ちゅうかあえ	こめ ごまあぶら でんぶん さとう こむぎご はるさめ	ぎゅうにゅう とうふ えだまめ ぶたにく	たまねぎ にんじん キャベツ たけのこ しいたけ ねぎ もやし にんにく しょうが きゅうり	618	787	
10	水	きなこ あげパン		つくねだんごのスープ シーザーサラダ クルトン	コッパン あぶら さとう はるさめ ごまあぶら クルトン	ぎゅうにゅう きなこ ハム とりにく	にんじん きくらげ いら キャベツ レタス きゅうり	578	717	
サラダにまぜてたべましょう										
カミカミメニュー										
11	木	むぎごはん		ちくぜんに あますあえ てづくりふりかけ	こめ むぎ ごんにやく さといも あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ さつまあげ いんげん ちりめん かつおぶし あおのり	れんこん たけのこ ごぼう しいたけ にんじん キャベツ きゅうり	637	804	
ごはんにかけてたべましょう										
12	金	むぎごはん		ハヤシのぐ ブロッコリーとえびのサラダ	こめ むぎ バター	ぎゅうにゅう ぎゅうにく チーズ えび	にんじん たまねぎ マッシュルーム りんご コーン グリンピース にんにく しょうが ブロッコリー キャベツ	652	813	

給食には、どんな食材が使われているか確認してください。
旬の食材や地産地消の食材は、一口メモで紹介しています。
栄養バランスを考えて、なんでも食べましょう。

上:エネルギー量(kcal)
下:たんぱく質量(g)になります。

※ 献立は都合により変更する場合があります。

6月4日から10日は歯と口の衛生週間です



目指そう、ひとくち30回！！



食べ物をよくかむことは食べすぎを防ぎ、消化・吸収を助け、むし歯や歯周病の予防に役立つなど、体によい働きがたくさんあります。ひとくち30回を目安に取り組んでみませんか？ぜひ、この機会に「よくかんで食べる」ことを家族みんなで意識してみましよう。

6月には、給食で3回カミカミメニューを実施します。

<今月のカミカミメニュー>

8日・・・とりごぼう汁、こいわしフライ、かみかみあえ

11日・・・筑前煮、手作りふりかけ

23日・・・あじのかばやき風、ごぼうサラダ



湯前町学校給食共同調理場

日	曜	主食	牛乳	おかず	ざいりょう の おもなはたらき			栄養価		中止
					ねつやちからになる	ちやにくやほねになる	からだのちようしをととのえる	小学校	中学校	
15	月	まぜごはん		ちくわのにしよくあげ かきたまじる	こめ さとう あぶら でんぶん こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく だいず あぶらあげ ちくわ あおりの たまご	ごぼう にんじん しいたけ ゆかり ねぎ たまねぎ えのきたけ	623 26.7	719 31.1	
ごはんにかけてたべましょう				ドライカレー	こめ むぎ じゃがいも あぶら ラピオリ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく チーズ	にんじん たまねぎ ピーマン にんにく キャベツ パセリ すいか	655 20.9	761 23.6	中学校
16	火	むぎごはん		すいか						
17	水	ミルクパン		にんじんポターージュ スコッチエッグ ひじきとツナのサラダ	ミルクパン ポターージュスープ パンこ	ぎゅうにゅう チーズ なまクリーム たまご ぶたにく ぎゅうにく ひじき えだまめ ツナ	にんじん たまねぎ かぼちゃ きゅうり キャベツ	725 27.4	871 31.9	
ごはんにかけてたべましょう				とりにらどんのぐ すましじる	こめ こむぎこ でんぶん あぶら さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう とうふ かまぼこ とりにく たこ かつおぶし わかめ こんぶ	にんにく にら しょうが ほうれんそう きゅうり えのきたけ	703 28.8	869 34.8	
げしメニュー				たこときゅうりのすのもの						
ふるさとくまさんデー				ごまつくねやき みそしる カラフルサラダ	こめ むぎ パンこ ごま	ぎゅうにゅう わかめ あぶらあげ ぶたにく とりにく とうふ たまご かたくちいわし チーズ えだまめ	たまねぎ だいこん キャベツ ねぎ しょうが トマト きゅうり	639 25.3	792 30.0	
18	木	しろごはん		とりにらどんのぐ すましじる	こめ こむぎこ でんぶん あぶら さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう とうふ かまぼこ とりにく たこ かつおぶし わかめ こんぶ	にんにく にら しょうが ほうれんそう きゅうり えのきたけ	703 28.8	869 34.8	
19	金	むぎごはん		ごまつくねやき みそしる カラフルサラダ	こめ むぎ パンこ ごま	ぎゅうにゅう わかめ あぶらあげ ぶたにく とりにく とうふ たまご かたくちいわし チーズ えだまめ	たまねぎ だいこん キャベツ ねぎ しょうが トマト きゅうり	639 25.3	792 30.0	
22	月	ゆかりごはん		ちゃんぽん まめまめサラダ	こめ むぎ ちゃんぽん めん あぶら さとう	ぎゅうにゅう えび いか ぶたにく かまぼこ だいず ツナ えだまめ	ゆかり にんにく ねぎ しょうが キャベツ もやし たまねぎ にんじん きくらげ コーン きゅうり	642 28.7	790 33.8	
カミカミメニュー				あじのかばやきふう みそしる ごぼうサラダ	こめ むぎ あぶら さとう ごま こむぎこ でんぶん	ぎゅうにゅう あじ とうふ あぶらあげ わかめ かたくちいわし	しょうが たまねぎ ねぎ ごぼう にんじん きゅうり キャベツ	631 24.7	769 27.7	
23	火	むぎごはん		あじのかばやきふう みそしる ごぼうサラダ	こめ むぎ あぶら さとう ごま こむぎこ でんぶん	ぎゅうにゅう あじ とうふ あぶらあげ わかめ かたくちいわし	しょうが たまねぎ ねぎ ごぼう にんじん きゅうり キャベツ	631 24.7	769 27.7	
24	水	ココアパン		しんじゃがのミートグラタン やさいとベーコンのスープ とうもろこしのしおゆで	ココアパン じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにく チーズ ベーコン	たまねぎ ピーマン キャベツ にんじん パセリ とうもろこし	633 24.0	782 28.8	
25	木	むぎごはん		とりにくのからあげ すましじる かいそうサラダ	こめ こむぎこ でんぶん ごま あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく うずらのたまご ちくわ わかめ かつおぶし ちりめん のり	しょうが にんにく えのきたけ こんぶ にんじん きゅうり キャベツ コーン	676 26.7	842 31.8	
ごはんにまぜてたべましょう				ピピンバのぐ わかめスープ	こめ あぶら ごま アセロラゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにく わかめ とうふ たまご	しょうが にんにく たけのこ わらび えのきたけ にんじん たまねぎ ねぎ もやし ほうれんそう	628 24.3	745 28.4	
26	金	しろごはん		わかめスープ	こめ あぶら ごま アセロラゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにく わかめ とうふ たまご	しょうが にんにく たけのこ わらび えのきたけ にんじん たまねぎ ねぎ もやし ほうれんそう	628 24.3	745 28.4	
29	月	むぎごはん		とりにくとごぼうのうまに おさかなつみれじる あじつけのり	こめ むぎ こんにやく なまあげ あぶら でんぶん	ぎゅうにゅう とりにく さかなのすりみ (スクワガ+トリカ) たまご わかめ のり こんぶ かつおぶし	にんじん ごぼう いんげん しいたけ しょうが キャベツ ねぎ しめじ	629 23.0	782 27.2	
30	火	むぎごはん		さかなのタルタルなんぼん つぼんじる フローズンフルーツ(おうとう)	こめ むぎ でんぶん こんにやく さといも	ぎゅうにゅう たまご メルルーサ とりにく ちくわ とうふ かたくちいわし	たまねぎ パセリ だいこん ごぼう にんじん ねぎ おうとう	620 24.1	782 29.4	

給食には、どんな食材が使われているか確認してください。
旬の食材や地産地消の食材は、一口メモで紹介しています。
栄養バランスを考えて、なんでも食べましょう。

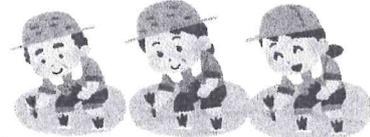
上:エネルギー量(kcal)
下:たんぱく質量(g)になります。

※ 献立は都合により変更する場合があります。

＜今月の行事食＞ 夏至メニュー



夏至とは二十四節気の一つで一年で最も昼の時間が長くなる日のことです。今年は6月21日が夏至になるため、給食では、6月18日に「夏至メニュー」を実施します。「夏至」または11日後の「半夏生」には地域によって様々な食べ物が食べられているようですが、関西地方で食べられているタコを使った給食にしました。



古くから夏至の時期は田植え期間中にあたり、農家の人たちは大変忙しくされていました。昔の米作りは1つ1つ手作業で行われていました。農家の人たちは田植えが無事に終わると、そのことを祝い、そして豊作を祈願しました。こうした風習が「夏至」または、11日後の「半夏生」の食べ物として今日に残っています。