

ひらひら ようひ	こんだてめい	おもにからだをつくる ものになる (あか)	おもにエネルギーの ものになる (き)	おもにからだのちょうしを ととのえるものになる (みどり)	エネルギー たんぱく しつ えんぶん	ひとくちメモ
1 (火)	パンシットビーフン	とりにく ぶたにく	ビーフン あぶら	たまねぎ キャベツ にんじん ねぎ にんにく レモン	552 18.6 2.9	＜パンシットビーフン＞フィリピン風ビーフン炒めです。ビーフンはお米から作られる麺です。今日は平たいビーフンを使用しましたが、細い普通のビーフンでもおいしくできます。レモンをしぼってかけると、味が変わるので、ぜひ試してみてください。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	はくさいのミルクスープ	ハム ぎゅうにゅう	あぶら	チンゲンサイ にんじん たまねぎ はくさい コーン		
	こまつなマドレーヌ	たまご	ホットケーキミックス バター はちみつ	こまつな レモンマーマレード		
2 (水)	シーフードピラフ	いか えび スキムミルク	アルファーカーマイ バター	たまねぎ にんじん グリーンピース	647 24.5 2.2	＜トマト＞ヨーロッパでは「トマトが赤くなると医者が青くなる」ということわざがあるほど、トマトは健康に良い食べ物です。トマトにはビタミンAやCが多く、うまみ成分もあるので、生で食べるだけでなく、煮込み料理に使ってもおいしいです。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	やさいのトマトに	ぶたにく うずらたまご	あぶら じゃがいも バター こむぎこ	たまねぎ ブロッコリー にんじん トマト		
	カルピスゼリー	ゼリーのもと カルピス				
3 (木)	かみってる! GoGoどん	ぶたにく あかみそ こうやどうぶ	ごはん ごまあぶら こんにやく	ごぼう にんじん いんげん	638 25.8 2.5	＜歯と口の健康週間＞6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。歯を丈夫にするためには、ふだんからよくかんで、歯や歯ぐきをきたえることが大切です。今月は歯を丈夫にする栄養のカルシウムが多く取れるメニューや、かみごたえのあるメニューが多く出ます。よくかんで食べましょう。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		あぶら たまねぎ にんじん ねぎ		
	ひじきのわふうスープ	ベーコン たまご ひじき				
	まめとこんぶ	まめとこんぶ				
4 (金)	ソフトめんスープ スパゲッティ	ぶたにく ベーコン	ソフトめん あぶら	たまねぎ にんじん しめじ マッシュルーム パセリ	690 28.5 4.0	＜フレンチトースト＞卵と牛乳、砂糖、はちみつをまぜ合わせた卵液にフランスパンを漬け込み、オーブンで焼いて作ります。パンを卵液に漬け込みすぎるとパンがちぎれるので、手早く作業します。甘い卵液がよくしみていておいしいです。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ハムとかいそうのマリネ	ハム わかめ	あぶら	キャベツ きゅうり たまねぎ レモンかじゅう		
	フレンチトースト	たまご ぎゅうにゅう	フランスパン はちみつ			
7 (月)	かぼちゃむしパン	ぎゅうにゅう たまご	ホットケーキミックス	かぼちゃ	554 19.9 2.1	＜給食室の便利な道具＞南瓜は皮が固く丸ごと切るにはかなり力がいります。給食で使う南瓜は大量なので、手が痛くならないように「南瓜カッター」という、南瓜を楽に切るための道具があります。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	マカロニサラダ	ハム	マカロニ マヨネーズ	キャベツ きゅうり コーン		
	カレーポトフ	とりにく	あぶら じゃがいも	キャベツ にんじん たまねぎ いんげん にんにく		
8 (火)	ごはん		ごはん		656 29.1 2.2	＜梅ぼし＞すっぱさのもとであるクエン酸は、疲れをとったり、食欲を増したりする効果があります。また、梅ぼしには、食品が腐るのを防ぐ成分もふくまれています。蒸し暑くなるこれからの時期、お弁当に梅ぼしを入れるといいですよ。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		しそ うめぼし		
	あかうおのうめみそやき	あかうお しそみそ				
	かわりごまあえ	たまご	あぶら すりごま	こまつな キャベツ にんじん		
9 (水)	きゅうめし	ぎゅうにく あぶらあげ	アルファーカーマイ あぶら	ごぼう にんじん しょうが	658 22.2 2.6	＜ずんだもち＞すりつぶした枝豆に砂糖を加え、もちとからめたもので、宮城県を中心とした地域の郷土菓子です。緑色のもちにびっくりするかもしれませんが、枝豆の風味がしておいしいですよ。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ちりめんげんきじる	わかめ みそ ちりめん	じゃがいも	たまねぎ だいこん しめじ ねぎ		
	ずんだもち	えだまめ	しらたまもち			
10 (木)	カスタードサンド	ぎゅうにゅう たまご	コッペパン バター コーンスターチ		644 22.4 1.8	＜ジュリアンスープ＞ジュリアンとは、フランス語で「女性の髪のように細い」という意味があります。野菜を細くせん切りにしてスープを作るので、この名前がついたと言われています。フランスではよく食べられているスープです。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	イカのカレーサラダ	いか	あぶら かたくりこ じゃがいも	コーン キャベツ きゅうり にんじん		
	ジュリアンスープ	ベーコン	あぶら	たまねぎ にんじん だいこん パセリ		
11 (金)	おのみちラーメン	やきぶた	ちゅうかさば あぶら ぶたのせあぶら ごまあぶら	ねぎ たまねぎ もやし コーン にんじん	689 28.3 3.4	＜たこボール＞広島県の三原市は、たこつぼ漁がさかんです。この地域には、昔からたこを使った料理がたくさんあります。今日は「揚げたこ焼き」をイメージし、一つ一つ丸め、油で揚げて作りました。ソース味のおいしい、人気メニューです。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	たこボール	たこ ちくわ あおのり たまご	こむぎこ あぶら	キャベツ にんじん 		
	れいとうみかん			れいとうみかん		
14 (月)	キムチチャーハン	ぶたにく	アルファーカーマイ アルファーカーもちごめ あぶら ごまあぶら	キムチ にんじん たまねぎ えだまめ しょうが にんにく	590 19.5 2.1	＜キムチ＞キムチは白菜やきゅうりなどの野菜と塩、唐辛子、魚介の塩から、にんにくなどを一緒に漬け込んだ漬物です。さまざまな食材を使ったキムチがあり、その数は200種類以上あるといわれています。今日のチャーハンには白菜のキムチが入っていますが、あまり辛くなく食べやすいですよ。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	かんこくふうスープ	とりにく	トック かたくりこ ごまあぶら あぶら	にんじん ほししいたけ チンゲンサイ はくさい		
	うめゼリー	かんてん	うめしゅ			
15 (火)	てりやきバーガー	ぎゅうミンチ たまご ぶたミンチ とうぶ ぎゅうにゅう	コッペパン あぶら パンこ こむぎこ かたくりこ	たまねぎ キャベツ 	666 30.8 2.1	＜ごま油＞ごまを炒ってしぼった油で、独特の香ばしい香りがあり、中華料理には欠かせません。今日のコーンスープにも入っています。仕上げの風味づけにごま油を使うと、グンと中華料理っぽくなります。いつものコーンスープとは違う感じですが、中華風もおすすです。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ちゅうかコーンスープ	ハム ぎゅうにゅう たまご	あぶら ごまあぶら	コーン たまねぎ にんじん にら		

6月の給食費 ※引き落とし日は、7日です。お忘れのないようお願いします。

1,2,3,4,6年生 5,500円、5年生 5,000円(野外活動の為、2日停止) ★一人につき手数料が10円必要です。



ひちょうび	こんだてめい	おもにからだをつくる もとになる (あか)	おもにエネルギーの もとになる (き)	おもにからだのちょうしを ととのえるもとになる (みどり)	エネルギー たんぱく しう えんぶん	ひとくちメモ
16 (水)	カレーライス	ぎゅうにく	ごはん あぶら じゃがいも こむぎこ パター	にんにく しょうが たまねぎ にんじん グリンピース	676 20.2 2.2	<カルシウム>今月は「歯と口の健康週間」があるので、歯を丈夫にする栄養のカルシウムがたくさんとれる食べ物を、給食に多くとり入れています。今日の「豆まめサラダ」に入っている「大豆」にもカルシウムがたっぷりふくまれています。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	まめまめサラダ	だいず 	あぶら	えだまめ キャベツ にんじん きゅうり コーン		
17 (木)	むぎごはん		むぎごはん		630 25.1 2.3	<手をきちんと洗おう>食中毒の起こりやすい時季です。食中毒 予防のため、給食 当番をする前や食事の前には手をしっかり洗いましょう。手には目に見えない菌がたくさんついています。指と指の間や手首など、すみずみまで石けんで洗いましょう。洗ったらきれいなハンカチでふきましょう。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ふくさたまご	とりミンチ とうふ たまご チーズ	あぶら	にんじん ほうれんそう たまねぎ		
	ごまドレサラダ		すりごま あぶら	キャベツ きゅうり にんじん		
	ごもくじる	ぶたにく あぶらあげ	あぶら	だいこん にんじん ごぼう しろねぎ		
18 (金)	ひやしうどん	きんしたまご	うどん 	ねぎ ほししいたけ	658 22.0 3.1	<からくない「とうがらし」>「とうがらし」と聞くと、からいものを思い出しますが、とうがらしの仲間には、からくないものもあります。その一つがピーマンです。ピーマンは、とうがらしの一種で、からみのない大型とうがらしの仲間になります。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	さかなとやさいのあげに	ホキ	かたくりこ あぶら じゃがいも	ピーマン にんじん にんにく		
	バナナ			バナナ		
21 (月)	バターライスエピソード かけ	えび ぎゅうにゅう とりにく	アルファーカーマイ バター こむぎこ あぶら	たまねぎ にんじん パセリ	588 19.9 2.4	<バターライスエピソード>少しカレー味のするバターライスに、えびと鶏肉、玉ねぎ、人参をホワイトソースで煮て作った、ソースをかけて食べます。えびは白ワインで下味をつけています。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	やさいサラダ	ハム チーズ	あぶら	キャベツ きゅうり トマト		
22 (火)	バターパン		バターパン 		672 23.9 2.5	<ナムル>みなさんは「韓国料理」と聞くと、どんな料理を思い浮かべますか？ピビンバやチーズダッカルビ、キムチなど、日本でも人気のある韓国料理はたくさんあります。ナムルは、もやしや人参、ほうれん草などの野菜をゆでて、塩やごま油であえた韓国の家庭料理です。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	かぼちゃのチーズ焼き	ぶたミンチ チーズ	あぶら	たまねぎ かぼちゃ		
	もやしのナムル	ハム	ごまあぶら	キャベツ もやし にんじん きゅうり		
	ミネストローネ	ベーコン	あぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん セロリ トマト		
23 (水)	ひじきごはん	とりにく あぶらあげ ひじき	アルファーカーマイ あぶら	にんじん たけのこ いんげん	614 23.9 2.5	<とうもろこし>生のとうもろこしをゆでて味わえるのは、6月から9月の旬の時季だけです。今日は調理員さんが約100本のとうもろこしの皮をむき、1本を4つに切ってゆでてくれました。今が旬のとうもろこし、甘くておいしいですよ。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ぶたじる	ぶたにく とうふ みそ	あぶら じゃがいも こんにゃく	にんじん はくさい ねぎ		
	とうもろこし			とうもろこし		
24 (木)	ツナとトマトの スパゲッティ	ベーコン シーチキン チーズパウダー	スパゲッティ あぶら	たまねぎ にんじん ピーマン トマト にんにく	609 23.5 2.5	<おいしい料理に仕上げるコツ>給食はできあがってから、みんなが食べるまでに時間があります。スパゲッティをゆでる時に、ちょうどよい固さにゆでてしまうと食べるころにはのびてしまうので、食べる時間を考えて、短い時間で固めにゆでています。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	じゃこサラダ	ちりめん わかめ	あぶら	キャベツ きゅうり コーン レモンかじゅう		
	こくとうパンケーキ	たまご ぎゅうにゅう	ホットケーキミックス くるざとう パター	レーズン		
25 (金)	ごはん		ごはん 		679 24.8 2.0	<お手伝いしますか？>みなさんは家でお手伝いをしていますか？食事の準備でも、手で玉ねぎの薄皮をむいたり、ピーラーで人参の皮をむいたり、ピーマンの種を取ったり、卵を割るなど、みなさんにもできるお手伝いはたくさんあります。苦手な野菜も自分が手伝ったものなら、きっとおいしく感じると思えます。
	てづくりふりかけ	ちりめん かつおぶし あおのり	ごま			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	たまごいりやさしいため	ぶたにく みそ うすらたまご	あぶら	たまねぎ にんじん ピーマン ほししいたけ キャベツ		
	にくじゃが	ぎゅうにく	あぶら じゃがいも いとこんにゃく	にんじん たまねぎ いんげん		
28 (月)	ごはん		ごはん		651 26.0 3.3	<ちくわのお好みあげ>ちくわにお好みソースと青のりをまぜた衣をつけて、油で揚げました。広島県の郷土料理のお好み焼きをイメージした天ぷらです。味がしっかりついているので、ご飯によく合います。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ちくわのおこのみあげ	ちくわ あおのり	こむぎこ あぶら			
	キャベツのあえもの	しおこんぶ	ごま	キャベツ こまつな にんじん		
あすかじる	とりにく とうふ ぎゅうにゅう みそ	あぶら	にんじん ごぼう はくさい しろねぎ しょうが			
29 (火)	セサミパン		セサミパン 		737 30.8 2.0	<グラタン>グラタンは、作るための作業がたくさんあり、とても手間がかかります。ホワイトソースを作る。材料を切って炒める。マカロニをゆでる。全部の材料を合わせてアルミカップにつきわけ、チーズをかけて焼く。です。大変だけど、とてもおいしく、人気のあるメニューなので、朝早くからがんばって作ります。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	マカロニグラタン	えび ハム チーズ ぎゅうにゅう なまクリーム	バター マカロニ	たまねぎ コーン にんじん		
	じゃがたまスープ	とりにく ベーコン たまご	あぶら じゃがいも かたくりこ	にんじん たまねぎ パセリ		
ミニトマト			ミニトマト			
30 (水)	さらうどんあんかけ	ぶたにく いか かまぼこ	さらうどん あぶら かたくりこ	にんじん ねぎ たまねぎ はくさい もやし	562 21.1 2.5	<皿うどん>長崎県の郷土料理です。白菜やもやしなど、たくさんの野菜と豚肉やかまぼこが入ったあんを、パリパリの麺にかけて食べます。パリパリの麺も、しばらくしたら、しんなりして食べやすくなります。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	やきぶたあえ	やきぶた	ごまあぶら	きゅうり だいこん にんじん コーン		
	アンニンドウフ	ぎゅうにゅう かんてん		パイン みかん		

※発注の都合によりこんだての食材が変わることがあります。

