

令和4年度 6月 給食献立表

海田小学校

ひにち ようび	こんだてめい	おもにからだをつくる もとなる (あか)	おもにエネルギーの もとなる (き)	おもにからだのちようしを ととのえるもとなる (みどり)	エネルギー たんぱく しう えんぶん	ひとくちメモ
1 (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	642 23.2 2.4	<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、生で食べるだけではなく、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	とりにく うすらたまご	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		
	はちみつレモンゼリー	ゼリーのもと	はちみつ	レモンかじゅう		
2 (木)	かみってる! GoGoどん	ぶたにく あかみそ こうやどうふ	ごはん ごまあぶら こんにやく	ごぼう にんじん いんげん	619 25.0 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		
	ひじきのわふうスープ	ベーコン たまご ひじき		たまねぎ にんじん ねぎ		
	まめとこんぶ	まめとこんぶ				
3 (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	677 27.4 3.2	<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 かいそうミックス	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			
6 (月)	ごはん		ごはん		668 26.9 2.1	<にら>にんにくや玉ねぎなどと同じねぎ属です。春から夏にかけてがとておいしです。強い香りが特徴で、心や体の疲れをとってくれる栄養もふくんでいます。ビタミンB1が多い豚肉といっしょに食べると、さらに効果がアップします。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	パンサンスー	きんしたまご ハム	はるさめ ごまあぶら	にんじん きゅうり		
	ごもくマーボーどうふ	ぶたミンチ どうふ ぎゅうミンチ いか あかみそ	かたくりこ あぶら ごまあぶら	にんじん たまねぎ にら しょうが にんにく トマトピューレ		
オレンジ				オレンジ		
7 (火)	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		635 22.3 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		
8 (水)	わかめごはん	わかめ	アルファーカーマイ		604 20.9 2.0	<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。「豆のサラダ」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				
	まめのサラダ	ハム だいず	マヨネーズ	こまつな キャベツ にんじん		
	すきやきふうに	ぎゅうにく やきどうふ	しらたき あぶら	にんじん しろねぎ はくさい たまねぎ		
9 (木)	ごはん		ごはん		656 25.2 3.2	<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大ぶらです。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 こまつな にんじん		
	キャベツのあえもの	しおこんぶ	ごま	にんじん ごぼう はくさい しろねぎ しょうが		
あすかじる	とりにく どうふ ぎゅうにゅう みそ	あぶら				
10 (金)	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	579 20.9 2.5	<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いましたが、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				
	えびとトマトのスープ	ベーコン えび	あぶら じゃがいも	トマト たまねぎ きぬさや		
	ココアケーキ	おから たまご ぎゅうにゅう	ホットケーキミックス バター ココア			
13 (月)	ぎゅうめし	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	663 22.0 2.6	<ずんだもち>すりつぶした枝豆に砂糖と塩を加え、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		しらたまもち	えだまめ		
14 (火)	しょくパン		しょくパン		688 30.5 1.8	<お手伝いしてますか?>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います。
	いちごジャム			いちごジャム		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	さかなのマリネ	ホキ	かたくりこ あぶら	たまねぎ ピーマン コーン にんじん		
とうふのカレーに	ぎゅうにく とうふ	こむぎこ バター あぶら	たまねぎ にんじん たけのこ ほうれんそう			
15 (水)	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	610 19.1 1.9	<トック>韓国風スープに入っている白くて平べったいものは“トック”という韓国のおもちです。日本と同じように韓国でも、おもちは正月などの行事に欠かせないものです。トックは日本のおもちに比べて粘りや伸びが少なく、煮込み料理やスープに入れても煮くずれしにくいです。
	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	うめしゆ			

ひち ようび	こんだてめい	おもにからだをつくる もとなる (あか)	おもにエネルギーの もとなる (き)	おもにからだのちょうしを ととのえるもとなる (みどり)	エネルギー たんぱく しつ えんぶん	ひとくちメモ
16 (木)	むぎごはん		むぎごはん		628 25.7 2.3	<手をきちんと洗おう>食中毒の起こりやすい時期です。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ます。指と指の間や手首など、すみずみまで石けんで洗いねいに洗いましょう。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 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		
17 (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	712 28.5 3.2	<たこボール>広島県の三原市は、たこぼろ漁が盛んです。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		
20 (月)	しおレモン焼きそば	ぶたにく かまぼこ たこ	ちゅうかさば あぶら ごまあぶら	にんじん もやし キャベツ たまねぎ レモンかじゅう ねぎ	545 23.6 2.2	<塩レモン焼きそば>広島県の名物、たことレモンを使っているのがポイントで、味はレモン果汁と塩こしょうでつけています。ソースを使わないので色が白く、ねぎの緑色やかまぼこのピンク色がきれいです。ソース味の焼きそばもいいのですが、塩レモン焼きそばも、さっぱり味でおいしいですよ。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ベーコンポテト	ベーコン	じゃがいも バター	ミックスベジタブル		
	ブルーベリーヨーグルト	ヨーグルト	ナタデココ	ブルーベリー		
21 (火)	ごはん		ごはん		659 26.4 2.0	<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				
	あかうおのうめみそやき	あかうお しろみそ		しそ うめぼし		
	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		
	きりぼしだいこんに	ぶたにく あぶらあげ	あぶら じゃがいも しらたき	きりぼしだいこん たまねぎ にんじん いんげん		
22 (水)	ひじきごはん	とりにく あぶらあげ ひじき	アルファーマイ あぶら	にんじん たけのこ いんげん	596 23.1 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月の旬の時期だけです。今日は調理員さんが約90本のとうもろこしの皮をむき、1本を5つに切って蒸してくれました。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 		
23 (木)	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	563 20.9 2.2	<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られます。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、南瓜を楽に切る為の道具があります。
	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		
24 (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	<バナナ>日本では、バナナは生のまま食べる人が多いのですが、外国ではバナナを料理して食べる国も多く、世界中で作られているバナナの役半分は料理用です。料理用バナナはかたくて甘みがなく、炒めるとほくほくしたやわらかい手ようになるそうです。
	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 じゃがいも	ピーマン にんじん にんにく		
	バナナ			バナナ		
27 (月)	バターライスエビソース かけ	えび きゅうにゅう とりにく	アルファーマイ 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	<バターライスエビソースかけ>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		
28 (火)	ごはん		ごはん		646 29.0 2.5	<ごぼう>独特の香りやうま味のあるごぼう。ごぼうには食物繊維が多くふくまれており、その量は野菜の中でもトップクラスです。食物繊維はお腹の中をきれいに掃除して、便秘を予防します。今日は鶏ごぼう汁の中に入っています。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ししゃものいそべあげ	ししゃも あおのり	あぶら こむぎこ			
	すみそあえ	わかめ しろみそ	あぶら	もやし きゅうり こまつな にんじん		
	とりごぼうじる	とりにく なまあげ	あぶら	ごぼう にんじん だいこん ねぎ		
29 (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	543 21.2 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		
30 (木)	てりやきバーガー	ぎゅうミンチ たまご ぶたミンチ とうふ きゅうにゅう	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	673 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、中華風もおすすめです。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ちゅうかコーンスープ	ハム きゅうにゅう たまご	あぶら ごまあぶら	コーン たまねぎ にんじん にら		

※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。

