

6がつのこんだてひょう

※物資の都合により、食材を変更することがあります。

日にち ようび	こんだて	おもなざいりょう			エネルギー たんぱく えんぶん	今日のきょうしょく あれこれ
		(あか) からだをつくる	(みどり) ちようしをととのえる	(き) ねつや力となる		
1 (木)	ぎゅうにゅう きのこスパゲティ コンソメスープ かぼちゃむしパン	ぎゅうにゅう ベーコン フランクフルト たまご ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ ピーマン しめじ えのきたけ エリンギ キャベツ たまねぎ にんじん むきえだまめ かぼちゃ	スパゲティ あぶら あぶら ホットケーキミックス	588kcal 20.9g 2.7g	★かぼちゃ蒸しパンを作るには… かぼちゃを蒸してつぶすとペースト状になります。蒸しパンの生地に入れれば、栄養満点の蒸しパンに！
2 (金)	ぎゅうにゅう ひじきごはん さつまいもとだいすの かりんあげ こんにゃくのきんぴら	ぎゅうにゅう ひじき とりにく あぶらあげ だいす ちりめん ぶたにく	「かむかむきょうしょく」 にんじん  ごぼう にんじん さやいんげん こんにゃく	アルファーカーマイ あぶら さつまいも あぶら くらざとう ごま ごまあぶら	626kcal 21.8g 2.1g	★6月4日は虫歯予防デー！ よくかむと唾液がたくさん出ます。唾液は、口の中に残った食べカスを流したり、虫歯菌をよせつけないようにするはたらきがあります。よくかんで、虫歯予防！
5 (月)	ぎゅうにゅう カレーミートパン マカロニスープ オレンジ	ぎゅうにゅう ぎゅうミンチ ぶたミンチ チーズ ベーコン オレンジ	たまねぎ にんじん たまねぎ にんじん コーン オレンジ	コッペパン あぶら パンこ マカロニ あぶら	626kcal 24.4g 2.1g	★スパイスのなかま、カレー粉消化をよくし、食欲を刺激します。疲れたときや食欲がないときには、カレー粉を使ったメニューがおススメです。
6 (火)	ぎゅうにゅう ごはん さかなとやさいの さっぱりあげ きのこのたまごとじじる	ぎゅうにゅう ホキ とりにく とうふ たまご	ごはん ピーマン にんじん たまねぎ ねぎ しめじ えのきたけ	じゃがいも あぶら	596kcal 23.9g 1.8g	★6月9日はたまごの日！ 「たまご」という漢字が数字の「6」と「9」に似て見えることから、たまごの日になりました。
7 (水)	ぎゅうにゅう げんきうどん とうふとえびの つくねあげ もやしナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく しほりとうふ えび たまご ロースハム	ごぼう にんじん にら しめじ たまねぎ ねぎ こまつな もやし にんじん	うどん あぶら パンこ あぶら ごま ごまあぶら	551kcal 24.6g 3.1g	★元気になるうどん にんにくを効かせただしに豚肉入りのうどん。にんにくと豚肉の相乗効果で、パワーアップの効果あり！
8 (木)	ぎゅうにゅう おやこどん さつまじる うめしゅゼリー	ぎゅうにゅう とりにく たまご ぶたにく みそ	たまねぎ にんじん ねぎ ほししいたけ だいこん にんじん はくさい うめしゅ	ごはん さつまいも あぶら ゼリーのもと	660kcal 27.6g 2.3g	★梅風味ゼリーの秘密 梅の果実が入っているわけではありません。梅酒で梅の風味をつけたゼリーです。もちろん、アルコールは加熱してとばしています。夏らしいさっぱりとしたデザートです。
9 (金)	ぎゅうにゅう キムチたきこみごはん まめのサラダ はるさめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす ロースハム	はくさいキムチ にんじん ねぎ ほししいたけ こまつな キャベツ にんじん たまねぎ にんじん もやし チンゲンサイ しめじ	アルファーカーマイ ごまあぶら マヨネーズ はるさめ	553kcal 17.2g 2.4g	★春雨って、いったい何？ 中国で生まれた麺。中国ではおもに緑豆から、日本ではおもにじゃがいもでんぷんから作られています。
12 (月)	ぎゅうにゅう きなこパン ハヤシチュー かいそうサラダ	ぎゅうにゅう きなこ ぎゅうにく あらめ ひじき わかめ かにかまぼこ	コッペパン たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり	あぶら じゃがいも あぶら バター ごまあぶら	639kcal 20.8g 1.5g	★簡単、手作り揚げパン 揚げ油にコッペパンを入れると浮かびます。揚げてすぐ粉をまぶすのがコツ。
13 (火)	ぎゅうにゅう ごはん こいわしのてんぷら かつおあえ ごもくまめ	ぎゅうにゅう いわし たまご あおのり かつおぶし とりにく だいす こんぶ なまあげ	キャベツ はくさい にんじん ごぼう こんにゃく	ごはん あぶら あぶら	654cal 28.4g 1.4g	★これからが旬、小いわし 大きさが10cmほどのかたくちいわしです。6月～8月が旬で広島湾でよくとれます。さしみや天ぷらにして食べます。
14 (水)	ぎゅうにゅう ソフトめんの ミートソース やさいサラダ バナナ	ぎゅうにゅう ぎゅうミンチ ぶたミンチ	たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ きゅうり にんじん コーン たまねぎ バナナ	ソフトめん あぶら バター あぶら	659kcal 24.9g 2.3g	★黄色い瓜、きゅうり！ メロンやかぼちゃと同じウリ科のなかまです。熟すと黄色く変わることから昔は「黄瓜」と言われていました。

今月の献立には、カルシウムたっぷり、そして歯ごたえのある食材を多く取り入れています。「よくかむ」ことの大切さやむし歯にならないための食べ方、歯を丈夫にする食べものなどを、子どもたちに伝えていきたいと思ひます。6月は食育月間、そして毎月19日は「食育の日」です。毎月この食育の日には「まごわ(は)やさしい献立」を実施しています。日本伝統の7つの食材を取り入れることにより、からだに必要な栄養をバランスよく摂ることができる献立となっています。

今月の
献立紹介

6月分給食費

5500円

振替日は6月5日(月)です。
手数料が10円必要です。

日にち ようび	こんだて	おもなざいりょう			エネルギー たんぱく えんぶん	今日のきょうしよく あれこれ
		(あか) からだをつくる	(みどり) ちようしをととのえる	(き) ねつや力となる		
15 (木)	ぎゅうにゅう オレンジピラフ キャロットポタージュ はちみつレモンゼリー	ぎゅうにゅう とりにく イカ ベーコン ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ コーン グリーンピース みかんジュース にんじん たまねぎ	アルファーカーマイ あぶら じゃがいも あぶら バター	608kcal 18.1g 2.9g	★牛乳の味 牛乳の味は、季節によって変わります。これは、牛乳に含まれる脂肪分による違いによるものです。
16 (金)	ジョア (マスカット) ぶたどん マロニーのすのもの ひじきのわふうスープ	ジョア ぶたにく ロースハム きんしたまご ベーコン ひじき たまご	たまねぎ にんじん ほししいたけ さやいんげん こんにゃく チンゲンサイ きゅうり たまねぎ にんじん ねぎ	ごはん あぶら マロニー ごまあぶら ごま あぶら	583kcal 16.8g 2.9g	★マロニーって、いったい何？ じゃがいものでんぷんとコーンスターチと水で作った麺。ツルツルした食感が特徴。食欲が落ちる暑い夏には食べやすいですよ。
19 (月)	ぎゅうにゅう ごはん ししゃものしよくあげ ごまあえ やさいのみそそぼろに	ぎゅうにゅう ししゃも のり たまご とりミンチ みそ	食育の日「まごわやさしい」こんだて！ ごまつな にんじん キャベツ たまねぎ にんじん しめじ さやいんげん こんにゃく	ごはん あぶら ごま じゃがいも	635kcal 25.3g 1.7g	★毎月19日はまごわやさしい献立 給食では一汁二菜や一汁三菜といった和食をよく取り入れています。
20 (火)	ぎゅうにゅう ごはん わかめきんぴらのりふうみにくじゃが ちぐさあえ	ぎゅうにゅう わかめ ちりめん のり ぎゅうにく イカ あぶらあげ	 たまねぎ にんじん さやいんげん いとこんにゃく キャベツ にんじん ごまつな	ごはん ごまあぶら じゃがいも あぶら ごまあぶら	614kcal 22.9g 2.4g	★じゃがいものふるさととは・・・ 南アメリカのアンデス山脈です。そこからヨーロッパへ伝わり、日本には、オランダ船でインドネシアから運ばれてきました。
21 (水)	ぎゅうにゅう おのみちラーメン やさいチップス オレンジ	ぎゅうにゅう やきぶた	たまねぎ にんじん もやし ねぎ コーン かぼちゃ れんこん オレンジ	ちゅうかさば ごまあぶら ぶたのせあぶら さつまいも あぶら	564kcal 20.9g 2.0g	★うまみたっぷり！尾道ラーメン とんこつ、とりがらスープに煮干しからとっただし汁を合わせたダブルスープです。
22 (木)	ぎゅうにゅう なめし なまあげのちゅうかに かきたまじる	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ たまご	なめしのもと キャベツ にんじん たまねぎ ほししいたけ さやいんげん たまねぎ にんじん しめじ ねぎ	アルファーカーマイ ごまあぶら	583kcal 22.7g 3.2g	★干すと栄養アップ！干しいたけ カルシウムとともに骨をじょうぶにする「ビタミンD」の量は、生しいたけの8倍にもなります。
23 (金)	ぎゅうにゅう こくとうパン さけのグラタン シュリアンスープ	ぎゅうにゅう さけ ぎゅうにゅう チーズ ベーコン	たまねぎ にんじん ほうれんそう たまねぎ にんじん だいこん	こくとうパン バター あぶら あぶら	587kcal 27.1g 1.9g	★サクと日本の歴史 サクは日本各地の貝塚から発見されています。また平安時代には神様へのお供えものとされていました。
26 (月)	ぎゅうにゅう きのことわかめのごはん みそにこみ ごまだんご	ぎゅうにゅう わかめ あぶらあげ ぶたにく やきどうふ みそ	にんじん しめじ えのきたけ ほししいたけ はくさい にんじん だいこん しろねぎ こんにゃく	アルファーカーマイ あぶら あぶら しらたまだんご すりごま	675kcal 22.1g 2.6g	★歯ごたえのある食べ物紹介 にんじんだいこんなどの根菜類、小魚、イカやタコ、大豆、昆虫、こんにゃく、フランスパンもおすすです。
27 (火)	ぎゅうにゅう ごはん ポテトコロッケ ゆかりあえ ねっこじる	ぎゅうにゅう ぎゅうミンチ ぶたミンチ たまご ちりめん あぶらあげ	たまねぎ キャベツ きゅうり ゆかり たけのこ ごぼう にんじん だいこん えのきたけ ねぎ	ごはん じゃがいも パンこ あぶら	634kcal 22.0g 2.0g	★野菜を食べよう！ 野菜に多く含まれる「食物せんい」は、かむ回数を増やし、あごを強くしてくれたり、歯のすみすみまできれいにしてくれたりします。
28 (水)	ぎゅうにゅう しよくパン いちごジャム ポークカレーシチュー ごまつなのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ	たまねぎ にんじん さやいんげん ごまつな キャベツ コーン レモンかじゅう	しよくパン いちごジャム じゃがいも バター あぶら あぶら	592kcal 20.5g 1.8g	★三度まめ、さやいんげん 6月～9月が旬です。成長が早く、1年に三度収穫できるので「三度まめ」とも言われます。
29 (木)	ぎゅうにゅう ごもくビーフンいため たまごとトマトのスープ こくとうパンケーキ	ぎゅうにゅう ぶたにく エビ ベーコン たまご ぎゅうにゅう	キャベツ にんじん たまねぎ ピーマン たまねぎ キャベツ にんじん トマト レーズン	ビーフン ごまあぶら あぶら ホットケーキミックス くるざとう バター	618kcal 25.0g 3.2g	★ビーフンって、いったい何？ インディカ米という種類の米を粉にした米粉で作られた麺。消化がいいです。
30 (金)	ぎゅうにゅう ごはん さけのてりやき やさいのソテー あつあげのみそしる	ぎゅうにゅう さけ ウインナー なまあげ みそ	キャベツ ごまつな たまねぎ コーン もやし にんじん しろねぎ	ごはん あぶら	604kcal 29.5g 2.7g	★給食のみそしる 給食のみそしるは、広島県産の煮干しととっただし汁に大豆と米、塩のみで作った無添加のみそを使って作っています。