

# 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 えんぷん	今日のきゅうしょく 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 (金)	ぎゅうにゅう ゆかりごはん なまあげのちゅうかに かいたひまわりじる	ぎゅうにゅう ふたにく なまあげ たまご	ゆかり たまねぎ キャベツ にんじん さやいんげん ほししいたけ ほうれんそう たまねぎ ねぎ えのきたけ	アルファーカーマイ アルファーかもちごめ じゃがいも ごまあぶら ひまわりのたね	618kcal 23.7g 3.2g	 ★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！
4 (月)	ぎゅうにゅう やきそばパン キャロットポタージュ オレンジ	ぎゅうにゅう ふたにく ベーコン ぎゅうにゅう オレンジ	キャベツ もやし にんじん たまねぎ たまねぎ にんじんペースト オレンジ	コッパン ちゅうかそば じゃがいも あぶら バター	680kcal 24.2g 3.0g	★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。
5 (火)	ぎゅうにゅう おやこどん いりことだいすのからめ うめふうみゼリー	ぎゅうにゅう とりにく たまご かえりいりこ だいす	たまねぎ にんじん ねぎ ほししいたけ うめしゆ	ごはん あぶら さつまいも あぶら ゼリーのもと	713kcal 26.0g 1.6g	★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。
6 (水)	ぎゅうにゅう ソフトめんのにくみそかけ やさいサラダ こざかなくん	ぎゅうにゅう ふたにく イカ あかみそ かたくちいわし	たまねぎ にんじん たけのこ グリーンピース キャベツ きゅうり にんじん コーン たまねぎ	ソフトめん あぶら あぶら	642kcal 32.4g 3.4g	★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。
7 (木)	ぎゅうにゅう ハヤシライス やさいときのごソテー	ぎゅうにゅう ぎゅうにく チーズ ベーコン	たまねぎ にんじん キャベツ こまつな たまねぎ エリンギ しめじ えのきたけ	ごはん じゃがいも あぶら バター あぶら	636kcal 28.4g 2.0g	★じゃがいものふるさは・・・ 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。
8 (金)	ぎゅうにゅう たきこみだいすおこわ こいわしのてんぷら かきたまじる	ぎゅうにゅう とりにく だいす こいわし たまご あおのり たまご	にんじん ほししいたけ たまねぎ ねぎ にんじん しめじ	アルファーカーマイ アルファーかもちごめ さつまいも あぶら ごま あぶら	604kcal 27.4g 2.5g	★これからが旬、小さい 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。
11 (月)	ぎゅうにゅう ごはん ホキのレモンあえ ごまこんぶあえ やさいのみそそばろに	ぎゅうにゅう ホキ しおこんぶ とりミンチ みそ	レモンかじゅう はくさい こまつな きゅうり 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 いりごま じゃがいも あぶら	636kcal 28.4g 2.0g	★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。
12 (火)	ぎゅうにゅう しょくパン いちごジャム ポークビーンズ アスパラサラダ	ぎゅうにゅう ふたにく ベーコン だいす ロースハム	いちごジャム たまねぎ にんじん トマト アスパラガス キャベツ きゅうり コーン	しょくパン じゃがいも あぶら あぶら	659kcal 27.6g 1.6g	★手洗いを忘れずに！！ 食べる前には、せっけんをつけて、指の間や手首など、ていねいにあらいましょう。あらったら、せいけつなハンカチでふきましょね。
13 (水)	ぎゅうにゅう おのみちラーメン キャベツのレモンあえ こくとうボール	ぎゅうにゅう やきふた たまご ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん もやし ねぎ コーン キャベツ きゅうり にんじん レモンかじゅう	ちゅうかそば あぶら ふたのせあぶら ごまあぶら こむぎこ あぶら ごま	660kcal 24.4g 2.2g	★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。
14 (木)	ぎゅうにゅう ごはん くれのにくじゃが ちぐさあえ チーズ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく イカ あぶらあげ チーズ	たまねぎ いとこんにゃく キャベツ にんじん こまつな	ごはん じゃがいも あぶら ごまあぶら	683kcal 26.0g 2.3g	★カルシウムたっぷり！！チーズ 生乳（牛からしぼったままの乳）に乳酸菌などを加え発酵させ、とうふのように固め、水分を除いてつります。

6月給食費

1～6年・・・5250円

振替日は6月5日(火)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 えんぷん	 今日のきゅうしょく 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		
15 (金)	ぎゅうにゅう わかめごはん	ぎゅうにゅう わかめ		アルファ-かまい アルファ-かもちごめ	625kcal 23.5g 3.2g	★歯ごたえのある食べ物紹介 にんじんやだいこんなどの根菜類、小魚、イカやタコ、大豆、昆虫、こんにやく、フランスパンもおすすめで。
	たこボール、ソース ふわふわじる	たこ ちくわ たまご しほりどうふ たまご	キャベツ にんじん たまねぎ にんじん ねぎ ほししいたけ	あぶら		
18 (月)	ぎゅうにゅう もぶりごはん	ぎゅうにゅう ちりめん ちくわ あぶらあげ	にんじん ごぼう さやいんげん ほししいたけ こんにやく	ごはん あぶら	580kcal 20.6g 2.3g	★もぶって食べよう！もぶりごはん 「もぶる」とは、「ませる」という意味の広島弁。広島県の郷土料理のひとつ。瀬戸内できとれる魚介類と季節の野菜などを甘辛く煮て、その煮汁ごとごはんに混ぜた料理です。
	さつまじる オレンジ	ぶたにく みそ オレンジ	はくさい だいこん にんじん ねぎ オレンジ	さつまいも あぶら		
19 (火)	ぎゅうにゅう シーフードトマト スパゲティ こまつなのスープ レーズンパン	ぎゅうにゅう ベーコン イカ エビ とりにく とうふ ぎゅうにゅう たまご	たまねぎ にんじん ピーマン トマト こまつな たまねぎ レーズン	スパゲティ あぶら あぶら ホットケーキミックス	583kcal 19.8g 2.2g	★地場産物です！小松菜 給食では、広島県産を使っています。ビタミンAや鉄、カルシウム、食物せんいなどの栄養がたっぷりです。
	リッチパン とりとだいの レモンふうみ キムチスープ	ぎゅうにゅう とりにく だいの ぶたにく	レモンかじゅう たまねぎ はくさい だいこん にんじん こまつな しめじ	リッチパン さつまいも あぶら あぶら		
20 (水)	ぎゅうにゅう メキシカンライス ウインナーのスープに ぎゅうにゅうかん	ぎゅうにゅう ぎゅうミンチ ぶたミンチ フランクフルト ぎゅうにゅう こなかんてん	たまねぎ にんじん ピーマン トマト たまねぎ にんじん キャベツ ブロッコリー みかん	アルファ-かまい バター アルファ-かもちごめ じゃがいも あぶら	659kcal 25.5g 2.1g	★野菜を食べよう！ 野菜に多くふくまれる「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。
	リッチパン とりとだいの レモンふうみ キムチスープ	ぎゅうにゅう とりにく だいの ぶたにく	レモンかじゅう たまねぎ はくさい だいこん にんじん こまつな しめじ	リッチパン さつまいも あぶら あぶら		
21 (木)	ぎゅうにゅう メキシカンライス ウインナーのスープに ぎゅうにゅうかん	ぎゅうにゅう ぎゅうミンチ ぶたミンチ フランクフルト ぎゅうにゅう こなかんてん	たまねぎ にんじん ピーマン トマト たまねぎ にんじん キャベツ ブロッコリー みかん	アルファ-かまい バター アルファ-かもちごめ じゃがいも あぶら	583kcal 19.8g 2.2g	★脂質が多いよ！バター 生乳（牛からしぼったままの乳）から脂肪分だけを取り出し、固めて作ります。チーズやヨーグルトと同じ乳製品ですが、主な栄養素は、「脂質」です。
	リッチパン とりとだいの レモンふうみ キムチスープ	ぎゅうにゅう とりにく だいの ぶたにく	レモンかじゅう たまねぎ はくさい だいこん にんじん こまつな しめじ	リッチパン さつまいも あぶら あぶら		
22 (金)	ぎゅうにゅう ひじきごはん かぼちゃのかきあげ じゃがいものみそしる	ぎゅうにゅう とりにく ひじき あぶらあげ エビ たまご みそ	にんじん たまねぎ ピーマン にんじん かぼちゃ たまねぎ だいこん しめじ ねぎ	アルファ-かまい あぶら アルファ-かもちごめ あぶら じゃがいも	614kcal 22.8g 3.2g	★給食のみそしる 給食のみそしるは、広島県産の煮干しで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。
	リッチパン とりとだいの レモンふうみ キムチスープ	ぎゅうにゅう とりにく だいの ぶたにく	レモンかじゅう たまねぎ はくさい だいこん にんじん こまつな しめじ	リッチパン さつまいも あぶら あぶら		
25 (月)	ぎゅうにゅう ごはん マーボーカレーどうふ こまつなのサラダ れいとうみかん	ぎゅうにゅう ぎゅうミンチ ぶたミンチ しほりどうふ みそ ツナ たまご	たまねぎ にんじん ねぎ ほししいたけ こまつな キャベツ コーン レモンかじゅう れいとうみかん	ごはん あぶら あぶら	646kcal 25.1g 1.5g	★干すと栄養アップ！ほししいたけ 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。
	リッチパン とりとだいの レモンふうみ キムチスープ	ぎゅうにゅう とりにく だいの ぶたにく	レモンかじゅう たまねぎ はくさい だいこん にんじん こまつな しめじ	リッチパン さつまいも あぶら あぶら		
26 (火)	ぎゅうにゅう ごはん だいのすりかけ さかなとやさいの さっぱりあげ こうやどうふの たまごとじ	ぎゅうにゅう だいのすりかけ ホキ こうやどうふ ぶたにく たまご	 にんじん ピーマン たまねぎ にんじん グリーンピース	ごはん じゃがいも あぶら あぶら	707kcal 32.2g 2.1g	★栄養満点！！たまご たんぱく質をはじめ、鉄分、ビタミンAなどほとんどすべての栄養素が含まれています。給食でつかうたまごは、広島県の向原でとれたものです。
	リッチパン とりとだいの レモンふうみ キムチスープ	ぎゅうにゅう とりにく だいの ぶたにく	レモンかじゅう たまねぎ はくさい だいこん にんじん こまつな しめじ	リッチパン さつまいも あぶら あぶら		
27 (水)	ぎゅうにゅう げんきうどん ひじきのごまヨネーズ みたらしだんご	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき あぶらあげ かまぼこ	にんじん ごぼう いら しめじ キャベツ きゅうり にんじん	うどん あぶら ごま ヨネーズ しらたまだんご	619kcal 21.0g 3.3g	★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！
	リッチパン とりとだいの レモンふうみ キムチスープ	ぎゅうにゅう とりにく だいの ぶたにく	レモンかじゅう たまねぎ はくさい だいこん にんじん こまつな しめじ	リッチパン さつまいも あぶら あぶら		
28 (木)	ぎゅうにゅう こくとうパン カレーグラタン トマトとたまごのスープ	ぎゅうにゅう タラ ぎゅうにゅう なまクリーム チーズ ポタージュベース ベーコン たまご	たまねぎ にんじん コーン キャベツ たまねぎ トマト	こくとうパン じゃがいも バター あぶら	682kcal 29.4g 2.2g	★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。
	リッチパン とりとだいの レモンふうみ キムチスープ	ぎゅうにゅう とりにく だいの ぶたにく	レモンかじゅう たまねぎ はくさい だいこん にんじん こまつな しめじ	リッチパン さつまいも あぶら あぶら		
29 (金)	ぎゅうにゅう ごはん わかめきんぴらのりふうみ ジャンボしょうまい はるさめスープ	ぎゅうにゅう わかめ ちりめん のり しろみさかなのすりみ とりミンチ エビ ぶたにく	たまねぎ グリンピース たまねぎ にんじん もやし チンゲンサイ ほししいたけ	ごはん ごまあぶら しょうまいのかわ ごまあぶら はるさめ あぶら	582kcal 27.2g 2.0g	★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。
	リッチパン とりとだいの レモンふうみ キムチスープ	ぎゅうにゅう とりにく だいの ぶたにく	レモンかじゅう たまねぎ はくさい だいこん にんじん こまつな しめじ	リッチパン さつまいも あぶら あぶら		