

6月 献立表

令和元年度

宝立小中学校 (中)

日曜	こんだて名	赤の食品 血や肉をつくる	緑の食品 体の調子をととのえる	黄の食品 熱や力になる	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g	
3(月)	麦ごはん 牛乳 アジフライ ブロッコリーのカラフルサラダ キャベツのみそ汁	ぎゅうにゅう アジ サラダ チーズ あぶらあげ	ブロッコリー 赤ピーマン 黄ピーマン きゅうり キャベツ こまつな しめじ	こめ むぎ あぶら あぶら さとう パン粉	742	25.9	23.6	2.2	
かみかみ給食	4(火)	麦ごはん 牛乳 だしまき卵 五目金平 のっぺい汁	ぎゅうにゅう たまご ちくわ とりもも肉 とうふ	ごぼう にんじん たけのこ さやいんげん だいこん ねぎ こまつな しいたけ	こめ むぎ ごま あぶら さとう ごま じゃがいも こんにゃく かたくりこ	755	26.5	18.4	2.9
〇〇給食 "干しいたけ"	5(水)	ごはん 焼きそば 牛乳 チンゲン菜のスープ フルーツポンチ (牛乳かん入り)	ぎゅうにゅう ぶたにく あ おのり とうふ たまご	たまねぎ にんじん キャベツ もやし ピーマン チンゲンサイ しいたけ き くらげ みかん もも パイン パナナ 寒天	こめ むぎ 中華めん あ ぶら かたくりこ さとう	915	29.9	18.3	3.5
いか給食	6(木)	ジャンバラヤ 牛乳 シーフードサラダ もやしとわかめのスープ	ぎゅうにゅう 豚ひき肉 牛 ひき肉 ウィンナー いか エビ わかめ	たまねぎ にんじん ピーマン マッ シュルーム しょうが にんにく コー ン キャベツ きゅうり もやし ねぎ えのき	こめ むぎ あぶら さと う オリーブ油 ごま	725	28.1	21.6	2.8
	7(金)	麦ごはん 牛乳 春巻き 大浜大豆のさっぱりサラダ 卵ともやしのスープ	ぎゅうにゅう だいす ハム たまご	きゅうり キャベツ ブロッコリー に んじん レタス もやし えのき	こめ むぎ あぶら さと う かたくりこ	785	25.8	26.0	2.7
残食調査 14日まで	10(月)	ごはん 牛乳 ぶた肉のトマトソース 枝豆とひじきのサラダ きのこスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム ひじき とうふ	たまねぎ ピーマン きゅうり キャベ ツ にんじん えだまめ ねぎ なめこ えのき しめじ	こめ むぎ あぶら ハ ター さとう	773	33.9	21.9	2.6
↑対象は 1~6年生です	11(火)	麦ごはん 牛乳 きのこグラタン ミモザサラダ 野菜スープ	ぎゅうにゅう ベーコン エ ビ チーズ たまご	たまねぎ しめじ マッシュルーム フ ロココリー 赤ピーマン キャベツ きゅうり はくさい だいこん こまつ な にんじん	こめ むぎ マカロニ あ ぶら はくりきこ バター さとう じゃがいも	807	27.8	22.8	3.5
	12(水)	ごはん 牛乳 マーボドウフ ラーメンサラダ メロン	ぎゅうにゅう 豚ひき肉 と うふ ささみ	にんじん たまねぎ ねぎ たら だけ のこ しいたけ しょうが にんにく キャベツ きゅうり メロン	こめ むぎ あぶら さと う かたくりこ ごまあぶ ら 中華めん ごま	861	36.0	26.0	3.2
	13(木)	ごはん 牛乳 大豆とさつま芋と小魚のごまからめ 洋風おでん	ぎゅうにゅう だいす いわ し あつあげ ちくわ さつ まあげ とりもも肉 うず らたまご	キャベツ たまねぎ にんじん	こめ むぎ かたくりこ さつまいも あぶら さん おんとう ごま こんにゃ く	840	35.1	23.2	2.6
	14(金)	カレーライス 牛乳 グリーンサラダ (りんご)	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム	しょうが にんにく たまねぎ にんじ ん グリンピース りんご きゅうり キャベツ ブロッコリー	こめ むぎ じゃがいも あぶら	859	25.8	24.1	3.4
	17(月)	振 休							
	18(火)	ごはん 牛乳 手作りイカメンチ 小松菜の煮浸し わかめとじゃがいものみそ汁	ぎゅうにゅう いか たまご あぶらあげ わかめ	たまねぎ にんじん キャベツ こまつ な えのき	こめ むぎ さとう はく りきこ かたくりこ あぶ ら しらたき じゃがいも	821	28.8	24.7	3.0
〇〇給食 "いんげん"	19(水)	鶏そぼろごはん 牛乳 じゃがいものごま和え すまし汁	ぎゅうにゅう 鶏ひき肉 た まご とうふ わかめ	こまつな にんじん いんげん コーン なめこ ねぎ	こめ むぎ あぶら さと う じゃがいも ごま	764	29.0	21.4	2.5
試食会	20(木)	麦ごはん 牛乳 サバのしょうが煮 ミルクおから 小松菜のみそ汁	ぎゅうにゅう さば おから 鶏ひき肉	しょうが ねぎ たまねぎ にんじん も やし こまつな	こめ むぎ さとう しら たき あぶら ごまあぶら じゃがいも	830	34.0	24.3	2.9
	21(金)	麦ごはん 牛乳 ミートボールのケチャップからめ ツナコーンサラダ 野菜とマカロニのスープ	ぎゅうにゅう ミートボー ル シーチキン ベーコン	きゅうり キャベツ ブロッコリー コーン にんじん たまねぎ こまつ な チンゲンサイ	こめ むぎ さんおんとう かたくりこ さとう ごま マカロニ	724	26.0	18.8	2.8
	24(月)	キムタクごはん 牛乳 炒り卵入りお浸し 大根のみそ汁	ぎゅうにゅう ぶたにく た まご あぶらあげ	たくあん ねぎ こまつな コーン に んじん キャベツ もやし だいこん は くさい えのき	こめ むぎ あぶら こま さとう	694	25.3	18.2	3.3
	25(火)	ごはん 牛乳 イカのチリソース ビーフンスープ	ぎゅうにゅう いか ぶたに く	たまねぎ しょうが パセリ にんじん はくさい ねぎ しいたけ きくらげ	こめ むぎ はくりきこ かたくりこ あぶら さと う ビーフン	826	29.3	19.2	2.0
	26(水)	麦ごはん 牛乳 鶏肉の香草焼き タルタルサラダ 千切りスープ	ぎゅうにゅう とりもも肉 エビ たまご とうふ ベー コン	にんにく パジル きゅうり キャベツ ブロッコリー にんじん レタス もや し えのき	こめ むぎ オリーブ油 マ ヨネース ながいも	813	34.7	29.9	2.7
	27(木)	ごはん 牛乳 いり鶏 南瓜のみそ汁 さくらんぼ	ぎゅうにゅう とりもも肉 こうやどら あぶらあげ	にんじん れんこん ごぼう しいたけ さやいんげん たけのこ かぼちゃ た まねぎ だいこん オクラ さくらんぼ	こめ むぎ じゃがいも こんにゃく あぶら さと う	768	28.6	16.5	2.4
	28(金)	ごはん 牛乳 鶏肉とカシューナッツの炒め物 ワタンスープ	ぎゅうにゅう とりもも肉 ちくわ	ピーマン 黄ピーマン 赤ピーマン た けのこ にんじん たまねぎ キャベツ きくらげ	こめ むぎ はくりきこ かたくりこ あぶら カ シューナッツ さとう	826	30.7	24.8	2.8
* 献立は材料の都合により変更する場合があります。					今月の平均値	796	29.5	22.3	2.8
					栄養基準量	830	27~ 41	18~ 27	2.5未満

季節のたより

夏前の、雨が毎日のようによく降る時期をさすことば「梅雨」。読めますか? (読めない人は給食だより表面をチェック)

梅の実がなる時期に雨がよくふるから「梅雨」と書くようになった、ともいわれています。

梅と言えば梅干し!。おにぎりにするとおいしいよね。

自分でにぎったらまた格別!

梅干しをまぜこめば、食中毒予防にもなります。お弁当づくりのときはお試しあれ!



うめぼしは、丸ごとよりも、実を細かくして全体に混ぜ込んだ方が予防効果がアップしますよ!