



日 曜	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	おもなざいりょう		
				きいろ	あか	みどり
3 月	むぎごはん		ジャージャン豆腐ナムル	こめ むぎ さとう ごまあぶら でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ あかみそ	にんじん たまねぎ たけのこ きゅうり もやし きくらげ ねぎ にんにく しょうが
<div style="background-color: #FFDAB9; border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">食育わくわくデー</div>						
4 火	ソフトフランスパン		クリームスープ いわしのカリカリあげ ごぼうサラダ	パン あぶら じゃがいも こむぎこ コーンスターチ ごま ドレッシング	ぎゅうにゅう ベーコン いわし チーズ みそ	ごぼう きゅうり にんじん どうもろこし しめじ たまねぎ しょうが
5 水	むぎごはん		スタミナスープ とうふハンバーグのごみそだれとさずあえ	こめ むぎ さとう ごま パンこ でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ むぎみそ かつおぶし	きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ もやし たら にんにく はくさいキムチ
<div style="background-color: #FFDAB9; border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">まごわやさしい給食</div>						
6 木	むぎごはん		かぼちゃそばろに さかなのあまずあんかけ 宇土産のりのでつくりふりかけ	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら でんぷん ごま こんにやく	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ たら のり かつおぶし	かぼちゃ にんじん たまねぎ いんげん ほししいたけ えのきたけ ピーマン しょうが
7 金	むぎごはん		じゃがいものみそしる ちぐさやき きんぴらごぼう	こめ むぎ じゃがいも さとう ごまあぶら こむぎこ こんにやく	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ わかめ てんぷら たまご むぎみそ (だし:いりこ)	にんじん たまねぎ ごぼう ねぎ ほうれんそう
10 月	むぎごはん		はるさめのねぎごまスープ セルフとりそばろ	こめ むぎ ごま ごまあぶら さとう えんどうまめはるさめ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	にんじん たまねぎ キャベツ きくらげ えだまめ しょうが どうもろこし ねぎ
11 火	こめこいりにんじんパン		やきそば はるまき ささみサラダ	パン あぶら ラーメンめん はるさめ こむぎこ ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく いか ちくわ	にんじん キャベツ たまねぎ もやし どうもろこし きゅうり しょうが たけのこ きくらげ
12 水	むぎごはん		かぼちゃのみそしる さんがやき きりぼしだいこんのもの	こめ むぎ さとう でんぷん	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ わかめ アジ てんぷら むぎみそ (だし:いりこ)	にんじん たまねぎ かぼちゃ ねぎ きりぼしだいこん えだまめ ごぼう たけのこ
13 木	むぎごはん		ごもくじる ひきにくとれんこんのてりやき ごまざあえ	こめ むぎ じゃがいも ごま ごま さとう パンこ でんぷん こんにやく	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ (だし:いりこ)	ごぼう にんじん れんこん ねぎ もやし ピーマン きゅうり ほししいたけ
14 金	むぎごはん		トマトとたまごのスープ アジハーフフライ えだまめとコーンのサラダ	こめ むぎ でんぷん あぶら こめこ こむぎこ パンこ さとう	ぎゅうにゅう たまご ベーコン チキンハム アジ	たまねぎ えのきたけ にんじん えだまめ どうもろこし キャベツ きゅうり トマト バジル パセリ
<div style="background-color: #FFDAB9; border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">スポーツ応援メニュー</div>						
17 月	むぎごはん		フォーふうスープ ホイコーロー セレクトデザート	こめ むぎ ビーフン さとう ごまあぶら とうにゅうムース マンゴプリン	ぎゅうにゅう かまぼこ ぶたにく チキンハム あかみそ	キャベツ にんじん たまねぎ もやし チンゲンサイ キャベツ ピーマン パブリカ にんにく しょうが きくらげ
<div style="background-color: #FFDAB9; border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">パリオリンピック応援メニュー (フランス)</div>						
18 火	ミルクパン		ジュリエンスープ さかなのオーロラソース ラトウエイユ	パン あぶら バター でんぷん オリブオイル ホホワイトソース	ぎゅうにゅう ベーコン ホキ チキンウインナー	キャベツ たまねぎ にんじん えのきたけ パブリカ スズキニ ピーマン トマト なす にんにく
<div style="background-color: #FFDAB9; border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">人気メニュー</div>						
19 水	むぎごはん		ミートボールカレー かみかみサラダ	こめ むぎ じゃがいも さとう パンこ でんぷん	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく きゅうりにく チーズ しらすぼし	にんじん たまねぎ りんご きゅうり キャベツ トマト にんにく しょうが
<div style="background-color: #FFDAB9; border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">うとんうまかデー</div>						
20 木	むぎごはん		ちゅうかスープ マーボーなす	こめ むぎ ごまあぶら あぶら さとう でんぷん	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうふ あつあげ だいたづフレーク あかみそ	にんじん たまねぎ たら しめじ なす ねぎ にんにく しょうが たけのこ もやし
<div style="background-color: #FFDAB9; border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">ふるさとくまさんデー (八代)</div>						
21 金	むぎごはん		たまごとわかめのスープ ちくわのいそべあげ いぐさそうめんサラダ いっしょくふりかけ	こめ むぎ あぶら ごま ごまあぶら さとう いぐさそうめん でんぷん ドレッシング こむぎこ	ぎゅうにゅう ちくわ たまご とうふ わかめ あおさ ぶりかけ	にんじん たまねぎ えのきたけ トマト きゅうり キャベツ
24 月	むぎごはん		はっぼうさいにくだんごのあまずだれ パンサンスー	こめ むぎ でんぷん えんどうまめはるさめ さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく とりにく チキンハム かまぼこ えび	たけのこ たまねぎ にんじん キャベツ きくらげ きゅうり しょうが
25 火	しょくパン		ミネストローネ かぼちゃひきにくフライ だいたづとひじきサラダ りんごジャム	パン さとう こむぎこ でんぷん じゃがいも マカロニ パンこ ごま ねりごま あぶら りんごジャム ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン ひじき だいたづ	たまねぎ キャベツ にんじん トマト きゅうり かぼちゃ どうもろこし にんにく
26 水	むぎごはん		みそけんちんじる ぶりのてりやき ゆかりあえ	こめ むぎ じゃがいも ごまあぶら さとう でんぷん こんにやく	ぎゅうにゅう とうふ ぶり むぎみそ (だし:いりこ)	ごぼう にんじん だいこん キャベツ きゅうり ねぎ し しょうが ほししいたけ
27 木	むぎごはん		おやこに ツナサラダ 宇土産やきのり やさいスープ	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら こんにやく	ぎゅうにゅう とりにく たまご こおりどうふ ちくわ ツナ のり	にんじん たまねぎ いんげん キャベツ きゅうり
28 金	トマトピラフ		レモンバジルナゲット マカロニサラダ	こめ こめこ さとう あぶら マカロニ じゃがいも でんぷん ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく チキンウインナー ロースハム	キャベツ たまねぎ にんじん きゅうり レモンかじゅう トマト どうもろこし グリンピース

※献立は、都合により変更する場合があります。

今月の給食目標

よくかんで食べよう

食育わくわくデー

歯によい食事



食べ物をよくかむことは食べすぎを防止、消化・吸収を助け、むし歯や歯周病の予防に役立つなど、体によい働きがたくさんあります。家族でよくかむことを意識しましょう。

6月4日から10日は『歯と口の健康週間』ということで、今月は、歯を作るもととなるカルシウムの多い食品や、かみごたえのある料理を多く取り入れています。



セレクト給食「スポーツ応援メニュー」

6月17日(月)は、自分が食べたいものを選んでセレクト給食の日です。栄養・体の調子・自分が食べたい味などを考えて選んでもらいます。

丈夫な体や筋肉を作る
疲労回復や集中力アップ!

疲労回復、ストレス軽減、
感染症予防

