れいわ7ねんど 6がつ こんだてよていひょう

小学校　　宇土市学校給食センター

にち	よう	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 おもにエネルギーになる	あか おもにからだをつくる	みどり おもにからだのちょうしをととのえる	えいようりょう エネルギー (kcal)	たんぱくしつ (g)
2	げつ	ごはん（減）	牛乳	カレーうどん こまつないりあつやきたまご かりかりきゅうり	こめ うどん さとう あぶら ごまあぶら でんぷん	ぎゅうにゅう とりにく たまご （だし：いりこ）	にんにく しょうが たまねぎ にんじん こまつな ねぎ しめじ きゅうり つぼづけ	587	22.3
3	か	ミルクパン 食育わくわくデー【かみかみメニュー】	牛乳	ポトフ メンチカツ あまなつサラダ	パン さとう じゃがいも あぶら パンこ こむぎこ でんぷん	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ぶたにく	キャベツ たまねぎ にんじん パセリ あまなつみかん きゅうり	664	23.1
4	すい	むぎごはん	牛乳	ぶたじる いわしのみぞれに かみかみサラダ	こめ むぎ さといも こんにゃく さとう あぶら でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ いわし しらす チーズ むぎみそ （だし：いりこ）	だいこん にんじん ごぼう ねぎ しょうが きゅうり キャベツ	604	24.6
5	もく	むぎごはん	牛乳	おやこどんのぐ きりぼしだいこんとナッツのマヨあえ さつまいもチップス	こめ むぎ さとう でんぷん あぶら コーンスターチ カシューナッツ さつまいも ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく たまご あぶらあげ かまぼこ ツナ （だし：かつお こんぶ）	にんじん たまねぎ ほししいたけ ねぎ きりぼしだいこん きゅうり	676	24.1
6	きん	むぎごはん	牛乳	のっぺいじる さばのしおやき ごまずあえ	こめ むぎ じゃがいも こんにゃく でんぷん ごま ねりごま さとう	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ とうふ さば （だし：かつお こんぶ）	にんじん ごぼう ほししいたけ ねぎ キャベツ きゅうり	613	28.9
9	げつ	むぎごはん	牛乳	ぴりからみそしる ホキてんたまあげ うめおかかあえ	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう こむぎこ でんぷん	ぎゅうにゅう あつあげ むぎみそ ホキ あおさ とりにく かつおぶし （だし：いりこ）	たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ きゅうり キャベツ うめ	600	23.4
10	か	コッペパンカット 緑川小リクエスト給食	牛乳	ポテトスープ チリコンカン そえレタス	パン さとう でんぷん じゃがいも バター	ぎゅうにゅう とりにく だいず しろいんげんまめ クリーム ぎゅうにく ぶたにく レバー だいずフレーク	にんじん たまねぎ とうもろこし マッシュルーム こまつな にんにく トマト レタス	623	27.0
11	すい	むぎごはん	牛乳	トマたまスープ ぶたキムチ	こめ むぎ でんぷん ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう ベーコン たまご ぶたにく	トマト たまねぎ とうもろこし にんじん ねぎ にんにく しょうが はくさいキムチ もやし にら	620	24.5
12	もく	むぎごはん 「まごわやさしい」給食	牛乳	かぼちゃのそぼろに やさいのごまマヨあえ 1食ふりかけ	こめ むぎ じゃがいも こんにゃく さとう でんぷん ねりごま ごま ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいずフレーク あつあげ ひじき ツナ ふりかけ	かぼちゃ にんじん たまねぎ ほししいたけ いんげん しょうが キャベツ きゅうり とうもろこし	622	24.0
13	きん	むぎごはん 大阪関西万博開催メニュー（大阪・三重）	牛乳	とうふとわかめのみそしる ちくわのいそべあげ ごぼうのきんぴら	こめ むぎ じゃがいも あぶら でんぷん こむぎこ さとう こんにゃく ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ わかめ ぶたにく ちくわ あおさ むぎみそ（だし：いりこ）	たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ ごぼう いんげん	594	21.5
16	げつ	むぎごはん ふるさとくまさんデー【八代】	牛乳	ぼんじる おこのみやきふうつくね ごまだれキャベツ	こめ むぎ さとう でんぷん ねりごま ごま ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう だいず あぶらあげ とうふ むぎみそ とりにく あおさ かつおぶし（だし：こんぶ）	ごぼう なす にんじん かぼちゃ えだまめ キャベツ しょうが きゅうり とうもろこし	618	21.7
17	か	くまもとけんさん トマトパン 人気メニュー	牛乳	ABCスープ さかなのバーベキューソースがけ コールスローサラダ	パン さとう マカロニ じゃがいも でんぷん あぶら ドレッシング	ぎゅうにゅう チキンウインナー うずらたまご タラ	トマト キャベツ たまねぎ にんじん パセリ りんご にんにく きゅうり とうもろこし	621	25.0
18	すい	むぎごはん スポーツ応援メニュー	牛乳	キーマカレー カシューナッツサラダ	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら カシューナッツ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく レバー だいず だいずフレーク チーズ ツナ	にんじん たまねぎ パプリカ にんにく しょうが トマト セロリ りんご レタス キャベツ きゅうり とうもろこし	620	22.5
19	もく	むぎごはん うとんうまかデー【なす・きゅうり】	牛乳	みそけんちんじる ぶたにくのしょうがやき セレクトデザート	こめ むぎ こんにゃく じゃがいも ごまあぶら さとう でんぷん フルーツあんにんふうプリン レモンゼリー	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ むぎみそ ぶたにく あつあげ （だし：こんぶ）	だいこん にんじん ほししいたけ ねぎ キャベツ たまねぎ にんにく しょうが パプリカ	フルーツ杏仁風プリン 624 レモンゼリー 613	25.3 25.2
20	きん	むぎごはん	牛乳	なすいりマーボー かいそうサラダ	こめ むぎ さとう ごまあぶら でんぷん ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく だいずフレーク とうふ あかみそ ツナ かいそうミックス	なす にんじん たまねぎ ねぎ にんにく しょうが たけのこ ほししいたけ きゅうり キャベツ とうもろこし	589	26.0
23	げつ	むぎごはん	牛乳	みそだごじる きびなごからあげうめふうみ(4尾) くきわかめのいためにに	こめ むぎ こむぎこ さといも あぶら でんぷん こんにゃく さとう ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ むぎみそ きびなご くきわかめ てんぷら（だし：いりこ）	だいこん にんじん ほししいたけ ねぎ しそ ごぼう	592	22.2
24	か	コッペパンカット	牛乳	やきそば チキンナゲット まめまめサラダ	パン スパゲティ こむぎこ パンこ コーンスターチ でんぷん さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく いか ちくわ あおさ とりにく チーズ だいず	にんじん キャベツ たまねぎ もやし しょうが にんにく きゅうり えだまめ	611	29.5
25	すい	むぎごはん	牛乳	こうやどうふのうまに さきいかのかみかみあえ しそこんぶ	こめ むぎ じゃがいも こんにゃく さとう みずあめ ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく てんぷら こおりとうふ さきいか こんぶ かんてん	たまねぎ にんじん ほししいたけ いんげん ごぼう きゅうり とうもろこし	618	22.4
26	もく	むぎごはん	牛乳	トックスープ やきにく 宇土産やきのり	こめ むぎ でんぷん コーンスターチ パンこ ごまあぶら あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ぶたにく あかみそ のり	たまねぎ キャベツ にんじん にんにく とうもろこし チンゲンサイ にら ねぎ きくらげ もやし パプリカ りんご	607	25.1
27	きん	むぎごはん	牛乳	かきたまじる ししゃものてんぷら ひじきのいりに	こめ むぎ こむぎこ でんぷん あぶら さとう	ぎゅうにゅう たまご とうふ かまぼこ ひじき とりにく あぶらあげ ししゃも だいず（だし：かつお こんぶ）	にんじん たまねぎ えのきたけ こまつな えだまめ	578	24.6
30	げつ	むぎごはん	牛乳	チゲふうスープ あげはるまき バンサンスー	こめ むぎ ごまあぶら こむぎこ でんぷん こめこ 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 とうふ あわせみそ とりにく	たまねぎ もやし きくらげ にら にんにく はくさいキムチ キャベツ きゅうり にんじん しょうが ほししいたけ	639	21.2

※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

6月4日　食育わくわくデー

食べ物をよくかむことは食べすぎを防ぎ、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。ご家庭でもよくかんで食べることを意識してみましょう。

6月4日から10日は『歯と口の健康週間』です。今月の給食には、歯を作るもととなる**カルシウムを多く含む食品**のほか、**かみごたえのある食べ物や料理**を多く取り入れています。

カルシウムの多い食品

かみごたえのある食品

セレクト給食「スポーツ応援メニュー」

6月は中体連が始まり、様々なスポーツで熱戦が繰り広げられます。そこで、私たちも頑張るみなさんを応援したいと考え、含まれている栄養素や自分の体の調子、自分が食べたい味などを考えて選ぶ、「セレクトデザートの日」を献立に取り入れました。スポーツをしている子もスポーツをしていない子も、セレクト給食で選んだデザートを楽しくおいしく食べて、元気に過ごしましょう。

カルシウム＆鉄分

丈夫な骨や歯を作る
疲労回復や集中力アップ！

または

ビタミンC

疲労回復、ストレス軽減、
感染症予防