

れいわ8ねんど 6がつ こんだてよていひよう



小学校

宇土市学校給食センター

にち	よう	しゅよく	ぎゅうにゅう	おかず	おもなざいりよう			えいようりよう	
					きいろ	あか	みどり	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1	げつ	むぎごはん		ぎょうざいりスープ ルーローハンのぐ	こめ むぎ ごまあぶら さとう でんぶん こむぎこ	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく ずらたまご あかみそ とり	おもにからだのちようしをどとえる たまねぎ キャベツ もやし ねぎ しょうが にんじん とうもろこし きくらげ にんにく たけのこ こまつな ほうししいたけ	620	23.3
2	か	ミルクパン		ポトフ メンチカツ キャベツのマスタードサラダ	ごはんにかけてたべてね パン パンこ じゃがいも あぶら さとう てんぶん こむぎこ こめこ	ぎゅうにゅう ぶたにく べーコン ぶたにく チキンハム	キャベツ たまねぎ にんじん パセリ きゅうり えだまめ とうもろこし しょうが	664	25.1
3	すい	むぎごはん		のっぺいじる さばのしおやき こまぎすあえ	こめ むぎ じゃがいも こんにやく てんぶん ごま さとう	ぎゅうにゅう とり ぶたにく あぶらあげ とうふ さば (だし:かつおぶし・こんぶ)	にんじん ごぼう ほうししいたけ ねぎ キャベツ きゅうり	616	29.6
4	もく	むぎごはん		おやこどんのぐ きりぼしだいの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 てんぶん 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 ぶたにく たまご あぶらあげ かまぼこ ツナ (だし:かつおぶし・こんぶ)	にんじん たまねぎ ほうししいたけ ねぎ きりぼしだいのこん きゅうり	676	24.0
5	きん	むぎごはん		ぶたじる いわしのみぞれに かみかみサラダ	こめ むぎ さとう じゃがいも こんにやく さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ むぎみそ いわし しらす チーズ (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
8	げつ	むぎごはん		ピリからみそする 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 てんぶん	ぎゅうにゅう あつあげ とり ぶたにく かつおぶし ホキ むぎみそ あおさ (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
9	か	コッパンパンカット		ポテトスープ チリコンカン	パン さとう じゃがいも しろいんげんまめ バター てんぶん	ぎゅうにゅう とり ぶたにく クリーム ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたレバー だいず フレーク だいず	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	626	27.0
10	すい	むぎごはん		かぼちゃのそばろに 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 こんにやく さとう てんぶん 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	しょうが かぼちゃ にんじん たまねぎ ほうししいたけ いんげん キャベツ きゅうり とうもろこし ふりかけ	621	23.6
11	もく	むぎごはん		トックスープ やきにく 宇土産やきのり	こめ むぎ とつく ごまあぶら さとう てんぶん パンこ コーンスターチ	ぎゅうにゅう とり ぶたにく あぶらあげ ぶたにく のり あかみそ	たまねぎ キャベツ にんじん にんにく いら とうもろこし チンゲンサイ ねぎ きくらげ もやし あかパプリカ りんご	609	25.2
12	きん	むぎごはん		こうやどろふのうまに 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 こんにやく さとう ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう とり ぶたにく てんぶん とうふ とうふ さきいか こんぶ	たまねぎ にんじん ほうししいたけ いんげん ごぼう きゅうり とうもろこし	616	22.2
15	げつ	むぎごはん		どうぶとわかめのみそする やさしいコロッケ ごぼうのきんぴら	こめ むぎ じゃがいも あぶら こんにやく さとう ごま ごまあぶら こむぎこ パンこ てんぶん	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ わかめ ぶたにく だいず 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 かぼちゃ えだまめ	612	20.1
16	か	熊本県産トマトパン		ABCスープ さかなのバーベキューソースがけ かいそうサラダ	パン さとう マカロニ じゃがいも あぶら てんぶん ドレッシング	ぎゅうにゅう とり ぶたにく チキンウインナー うずらたまご タラ かいそうミックス	キャベツ たまねぎ にんじん パセリ りんご きゅうり にんにく とうもろこし トマト	617	26.5
17	すい	むぎごはん		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 こんにやく じゃがいも ごまあぶら さとう てんぶん とうにゅうムース はちみつレモンゼリー	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ ぶたにく あつあげ むぎみそ (だし:こんぶ)	だいこん にんじん ほうししいたけ ねぎ キャベツ たまねぎ あかパプリカ にんにく しょうが	629 603	24.6 24.3
18	もく	むぎごはん		いりどうふ あまなつサラダ	こめ むぎ りんどうはるさめ あぶら さとう	ぎゅうにゅう とうふ たまご チキンハム	たまねぎ にんじん たけのこ ほうししいたけ あまなつみかん きゅうり キャベツ	552	19.9
19	きん	むぎごはん		はるさめスープ ちくわのいそべあげ きゅうりとトマトのさっぱりあえ	こめ むぎ りんどうはるさめ ごまあぶら あぶら さとう ごま こむぎこ てんぶん	ぎゅうにゅう かまぼこ ちくわ わかめ とり あおさ	にんじん たまねぎ キャベツ きくらげ ねぎ きゅうり トマト しょうが	533	17.2
22	げつ	むぎごはん		かきたまじる ししゃもてんぶら ひじきのいりに	こめ むぎ てんぶん あぶら さとう こむぎこ	ぎゅうにゅう たまご とうふ かまぼこ ひじき とり ぶたにく あぶらあげ ししゃも だいず (だし:かつおぶし・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	24.8
23	か	コッパンパンカット		やきそば チキンナゲット まめまめサラダ	パン さとう さとう スパゲティ あぶら こむぎこ コーンスターチ パンこ	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ とり ぶたにく チーズ だいず	にんじん キャベツ たまねぎ もやし えだまめ きゅうり しょうが にんにく	602	27.1
24	すい	むぎごはん		みそだごじる しおこうじチキンカツ きくわかめのいために	こめ むぎ すいとん さといも あぶら さとう こんにやく ごま ごまあぶら しおこうじ パンこ こむぎこ てんぶん	ぎゅうにゅう とり ぶたにく あぶらあげ ちくわ わかめ むぎみそ てんぶら (だし:いりこ)	だいこん にんじん ほうししいたけ ねぎ ごぼう	638	23.0
25	もく	むぎごはん		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 ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたレバー チーズ ツナ だいず だいず フレーク	にんじん たまねぎ あかパプリカ りんご キャベツ きゅうり トマト とうもろこし にんにく しょうが	627	23.2
26	きん	むぎごはん		なすいりマーボー コールスローサラダ	こめ むぎ さとう ごまあぶら てんぶん あかみそ ドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず フレーク とうふ	なす にんじん たまねぎ ねぎ たけのこ ほうししいたけ キャベツ きゅうり とうもろこし にんにく しょうが	582	24.4
29	げつ	むぎごはん		チゲふうスープ あげはるまき パンサンサー	こめ むぎ ごまあぶら さとう りんどうはるさめ こめこ あぶら こむぎこ てんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ あわせみそ とり	たまねぎ もやし きくらげ いら はくさい キムチ キャベツ きゅうり にんじん にんにく しょうが ほうししいたけ	638	21.1
30	か	まるパンカット		コーンクリームスープ てりやきチキンパティ レモンあえ	パン あぶら さとう じゃがいも しろいんげんまめ バター パンこ てんぶん	ぎゅうにゅう だいず とり	にんじん たまねぎ とうもろこし しめじ パセリ キャベツ しょうが きゅうり レモンかじゅう	635	27.7

今月の給食目標

よくかんで食べよう

～宇土のおいしい食べ物を紹介する日～

うとうまかデー【6月26日(金)】

熊本県の「おいしい」を紹介しています



ふるさとくまさんデー【八代地区】

6月は「八代地区」の紹介です。八代市は九州のほぼ真中に位置しています。温暖な気候と広大な干拓地を活かしたトマト、い草、晚白抽の生産量が全国トップクラスです。その他、自家くわわ、しょうが、吉野梨、お茶、メロン、プロッコリーなどが有名です。19日(金)のふるさとくまさんデーには「ちくわの磯辺揚げ」と「きゅうりとトマトのさっぱりあえ」が登場します。県内のおいしい食べ物を味わって食べましょう。

26日(金)は轟(とどろき)地区の堀川さんのなすを使用します。なすは9月から7月に収穫されます。堀川さんの畑ではむらさき色の「PC筑陽」というなすを栽培されています。給食センターでは「なす入りマーボー」にして、おいしく調理します。



なす生産者の堀川さん(轟地区)

セレクト給食「スポーツ応援メニュー」(6月17日実施)

または

たんぱく質
血や肉をつくる
消化・吸収がよい

ビタミンC
疲労回復、ストレス軽減、
感染症予防

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、私たちが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」を献立に取り入れられました。スポーツをしている子も、していない子も、セレクト給食で選んだデザートを楽しみおいしく食べて、元気に過ごしましょう。

26日(金)は宇土地区の中田さんのきゅうりを使用します。きゅうりは夏の旬の食べ物ですが、宇土のきゅうりは10月から6月に収穫されます。収穫時期になると毎日1000本から3000本のきゅうりを収穫されます。26日(金)のコールスローサラダに使用します。



きゅうり生産者の中田さん(宇土地区)