

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	あか	みどり
					おもにエネルギーになる	おもにからだをつくる	おもにからだのちょうしをとえる
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 <small>ごはんにかけてたべね</small>	こめ おぎ ごまあぶら さとう てんぷん こむぎこ	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにくうずらたまご あかみそ とりこ	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 ほししいたけ
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	パン パンこ じゃがいも あぶら さとう てんぷん こむぎこ こめこ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン 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
3	すい	むぎごはん		のつべいじる さばのおやき ごまずあえ	こめ おぎ じゃがいも こんにやく てんぷん 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:かつおぶし・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
4	もく	むぎごはん		おやこどんのぐ きりぼしだいこんのマヨあえ さつまいもチップス	こめ おぎ さとう てんぷん あぶら コーンスターチ 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:かつおぶし・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
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 おぎ さとういも こんにやく さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ おぎみそ 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
8	げつ	むぎごはん		ピリからみそしる ホキてんたまあげ うめおかかあえ	こめ おぎ じゃがいも あぶら さとう こむぎこ てんぷん	ぎゅうにゅう あつあげ とりにく かつおぶし ホキ おぎみそ 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
9	か	コッペパンカット		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 パター てんぷん	ぎゅうにゅう とりにく 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
10	すい	むぎごはん		かぼちゃのそぼろに やさしいごまマヨあえ 1食ふりかけ	こめ おぎ じゃがいも こんにやく さとう てんぷん 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
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 おぎ とつく ごまあぶら さとう てんぷん パンこ コーンスターチ	ぎゅうにゅう とりにく 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 にら 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
12	きん	むぎごはん		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 おぎ 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 とりにく てんぷら こうやどうふ さきいか こんぶ	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
15	げつ	むぎごはん		どうふとわかめのみそしる やさしいコロッケ ごぼうのきんぴら	こめ おぎ 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 てんぷん	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ わかめ ぶたにく だいず おぎみそ (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
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 てんぷん ドレッシング	ぎゅうにゅう とりにく 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
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 <small>セレクトデザート(とうにゅうムース・はちみつレモンゼリー)</small>	こめ おぎ こんにやく じゃがいも ごまあぶら さとう てんぷん 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 おぎみそ (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 あかパプリカ にんにく しょうが
18	もく	むぎごはん		いりどうふ あまなつサラダ	こめ おぎ りょうどうはるさめ 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 ほししいたけ あまなつみかん きゅうり キャベツ
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 おぎ りょうどうはるさめ ごまあぶら あぶら さとう ごま こむぎこ てんぷん	ぎゅうにゅう かまぼこ ちくわ わかめ とりにく 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
22	げつ	むぎごはん		かきたまじる ししゃものてんぷら ひじきのいりに	こめ おぎ てんぷん 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
23	か	コッペパンカット		やきそば チキンゲット まめまめサラダ	パン 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
24	すい	むぎごはん		みそだごじる しおこうじチキンカツ くきわかめのいために	こめ おぎ すいとん さとういも 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 てんぷん	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ くきわかめ おぎみそ 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 ごぼう
25	もく	むぎごはん		キーマカレー ツナサラダ	こめ おぎ じゃがいも さとう あぶら	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
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 おぎ さとう ごまあぶら てんぷん 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
29	げつ	むぎごはん		チゲふうスープ あげはるまき パンサンスー	こめ おぎ ごまあぶら さとう りょうどうはるさめ こめ あぶら こむぎこ てんぷん	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 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 ほししいたけ
30	か	まるパンカット		コーンクリームスープ てりやきチキンパーティ 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 てんぷん	ぎゅうにゅう だいず とりにく	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

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～

うとんうまかデー【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ん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、晚白柚の生産量が全国トップクラスです。その他、日奈久ちくわ、しょうが、吉野梨、お茶、メロン、プロقوق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



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、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。

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

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)