

よい食べ方を身につけよう

6月 学校給食予定献立表



吉舎学校給食共同調理場

日	こんだてめい	あか	みどり	き	ひとこと	日	こんだてめい	あか	みどり	き	ひとこと	
1 木	ごはん 牛乳 揚げ鶏のレモンだれ おかかあえ 相性汁	ぎゅうにゅう とりにく かつおぶし ベーコン みそ 調理用ぎゅうにゅう	レモンかじゅう キャベツ こまつな たまねぎ にんじん しめじ こんにゃく ねぎ	こめ こめこ あぶら さとう じゃがいも	できてる? マナーチェック	16 金	ごはん 牛乳 さばの香味ソース かおりあえ いらたまスープ	ぎゅうにゅう さば とうふ たまご	にんにく しょうが しろねぎ キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん たけのこ にら	こめ ごまあぶら さとう でんぷん	よくかんで 食べているかな?	
2 金	枝豆ひじきごはん 牛乳 マカロニサラダ 小さいわしのつみれ汁	ぎゅうにゅう ひじき ちりめん チキンハム こいわしだんご あぶらあげ	にんじん えだまめ キャベツ きゅうり アスパラガス コーン だいこん ごぼう こんにゃく ねぎ	こめ あぶら さとう マカロニ ノンエッグマヨ	食器は手にもって 食べよう 	19 月	ごはん 牛乳 チキンみそカツ こんぶあえ ビーフンスープ	ぎゅうにゅう チキンカツ みそ しおこんぶ	キャベツ こまつな たまねぎ にんじん えのきたけ チンゲンサイ	こめ あぶら さとう ビーフン ごまあぶら	よくかんで食べ ることは、体によ い働きがたくさん あります。普段か ら意識して、しっ かりかむようにし ましょう。	
5 月	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 こんにゃくサラダ ミニフィッシュ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ かまぼこ かえりいりこ	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ ねぎ にんにく しょうが こんにゃく キャベツ もやし きゅうり	こめ さとう でんぷん ごまあぶら	口に食べ物を入れ たまま話さないよ うにしよう 	20 火	ナン 牛乳 豆とひき肉のカレー 大根サラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく だいす ミックスビーンズ わかめ ツナ ヨーグルト	たまねぎ にんじん ズッキーニ コーン トマトみずくに にんにく しょうが だいこん きゅうり	ナン あぶら さとう	から意識して、しっ かりかむようにし ましょう。	
6 火	ごはん 牛乳 さけのごまだれ たくあんあえ みそ汁	ぎゅうにゅう さけ かつおぶし とうふ あぶらあげ わかめ みそ	キャベツ きゅうり たくあん たまねぎ にんじん	こめ さとう ごま	食べている途中で 立ち歩かないよう にしよう 	21 水	ほたるごはん 牛乳 厚揚げのたまごとし えだまめサラダ さくらんぼ (小:2こ 中:3こ)	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ たまご わかめ チキンハム	コーン たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり えだまめ さくらんぼ	こめ くらこめ さといも あぶら さとう	かむことの 効果 脳の満腹中枢が 刺激されて、食べ すぎを防ぐ。	
7 水	ごはん 牛乳 いんげん豆のトマト煮込み コールスローサラダ メロン	ぎゅうにゅう とりにく チキンハム	たまねぎ にんじん ズッキーニ エリンギ キャベツ きゅうり コーン メロン	こめ いんげんまめ じゃがいも あぶら さとう ノンエッグマヨ	食事中にきたない 話をやめよう 	22 木	ごはん 牛乳 焼きししゃも ポテトのかおりあえ ホイコーロー	ぎゅうにゅう からぶとししゃも あおのり ぶたにく	たまねぎ にんじん キャベツ ビーマン しいたけ にんにく	こめ じゃがいも ごま ノンエッグマヨ あぶら でんぷん ごまあぶら	脳 <small>のう</small> の満腹中枢 <small>まんぷくちゅうすう</small> が 刺激 <small>しそく</small> されて、食べ すぎを防ぐ。	
8 木	もち麦ごはん 牛乳 鶏肉とごぼうの甘辛 ゆかりあえ かきたま汁	ぎゅうにゅう とりにく わかめ とうふ たまご	ごぼう キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん ねぎ	こめ もちむぎ こめこ あぶら さとう ごま でんぷん	食事中にきたない 話をやめよう 	23 金	ごはん 牛乳 鶏肉のしょうが焼き アスパラサラダ みそ汁	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ みそ	しょうが キャベツ アスパラガス きゅうり コーン たまねぎ にんじん しめじ ねぎ	こめ あぶら さとう じゃがいも	脳 <small>のう</small> の血流 <small>けつりゅう</small> 量 <small>りやう</small> が増 え、脳 <small>のう</small> を活性化 <small>かっせいか</small> す る。	
9 金	ごはん 牛乳 あじのびりから焼き 白玉スープ 切り干し大根のソース炒め	ぎゅうにゅう あじ ぶたにく	きりほしだいこん にんじん ビーマン キャベツ たまねぎ しいたけ チンゲンサイ	こめ あぶら しらたまもち	好ききらいをしな いで食べよう 	26 月	ごはん 牛乳 なすの中華うま煮 米粉めんサラダ メロン	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ チキンハム	なす たまねぎ にんじん ビーマン にんにく しょうが キャベツ きゅうり コーン メロン	こめ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら こめこめん	虫歯 <small>むしば</small> を予防する	
12 月	梅ちりごはん 牛乳 肉じゃが あらめサラダ	ぎゅうにゅう ちりめん ぶたにく あらめ チキンハム	うめぼし たまねぎ にんじん こんにゃく さやいんげん キャベツ きゅうり ブロッコリー コーン	こめ ごま じゃがいも あぶら さとう	よくかんで楽しく 食べよう 	27 火	ごはん 牛乳 わにフライ いそかあえ もずく入りサンラータン	ぎゅうにゅう わにフライ のり もずく たまご	キャベツ もやし ほうれんそう たまねぎ たけのこ にんじん えのきたけ ねぎ	こめ あぶら さとう でんぷん ラーゆ	虫歯 <small>むしば</small> を予防する	
13 火	ごはん 牛乳 鶏肉のてりやき のり酢あえ 沢煮わん	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ のり	キャベツ もやし こまつな だいこん にんじん たけのこ ごぼう しろねぎ	こめ ごま さとう	今月使う予定の 地場産物 (三次市内産)	28 水	期末テスト					○こめ ○ほうれんそう ○ズッキーニ ○たまねぎ ○アスパラガス など
14 水	ごはん 牛乳 赤魚のさらさ揚げ ごまあえ みそ汁	ぎゅうにゅう あかうお あぶらあげ わかめ みそ	キャベツ ほうれんそう にんじん たまねぎ	こめ こめこ あぶら さとう ごま じゃがいも	今月使う予定の 地場産物 (三次市内産)	29 木						28 水
15 木	ポークハヤシライス 牛乳 チーズ入りツナまめサラダ ももゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす ツナ チーズ	たまねぎ にんじん しめじ キャベツ きゅうり ブロッコリー	こめ むぎ あぶら さとう こめこ ももゼリー	今月使う予定の 地場産物 (三次市内産)	30 金	チンジャオロースどん 牛乳 ツナサラダ ミニトマト (小:2こ, 中:3こ)	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにく ツナ	しょうが たまねぎ にんじん ビーマン たけのこ しいたけ キャベツ だいこん きゅうり ミニトマト	こめ むぎ あぶら でんぷん さとう ごま	今月使う予定の 地場産物 (三次市内産)	

四日〜十日は「歯と口の健康週間」

かむかむデー

今月使う予定の地場産物 (三次市内産)

- こめ
- ほうれんそう
- ズッキーニ
- たまねぎ
- アスパラガス
- など