



# 6月 献立予定表Bコース


泉小・仲津小・稗田小・椿市小・延永小





Tel 0930-28-8558 Fax 0930-25-5001

日・曜	こんだて <small>*ぎゅうにゅうは、まいにちつきます。 (「あかのたべもの」です。)</small>	つかわれているしょくひんとおもなはたらき			調味料	献立のお知らせ
		あかのたべもの おもにからだをつくる もとになるもの	みどりのたべもの おもにからだのちょうしを ととのえるもの	きいろのたべもの おもにエネルギーの もとになるもの		
1月	しろごはん			こめ		<b>今月の給食について</b> <b>6月は「食育月間」</b> です。 給食では、できるだけ地場産物や伝統的な料理を取り入れ、伝えていくことなどを心がけています。 また、4日～10日は「 <b>歯と口の健康週間</b> 」です。丈夫な歯やあごを作るため、6月の献立に、かみごたえのある食品や料理を多く取り入れています。よくかんで食べましょう。 <b>●今月の地場産物・県産品</b> 米、麦、牛乳、ねぎ、小松菜、しめじ、えのきたけ、エリンギ 
	はるさめスープ	とりにく かまぼこ	にんじん しいたけ キャベツ ねぎ	はるさめ	野菜ブイヨン 塩 しょう油	
	ぶたにくのあまずいため	ぶたにく	にんじん たまねぎ たけのこ きくらげ ピーマン	なたねあぶら さとう でんぷん	酒 塩 醤油 酢	
	こざかなつくだに	しらすぼし		さとう	塩 酢	
2火	フオカッチャ	イタリアの料理		フオカッチャ(パン)		
	コーンスープ	ベーコン ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん コーン えだまめ	バター コーンスターチ	野菜ブイヨン 塩 しょう油 パイタンスープ	
	ペンネボロネーゼ	ぶたにく	たまねぎ エリンギ トマト トマトピューレ	なたねあぶら さとう ハヤシルウ マカロニ オリーブオイル	ワイン しょう油 塩 トマトケチャップ ウスターソース	
	フルーツミックス		おうとう パイナップル あまなつみかん			
3水	しろごはん			こめ		
	とうふのすましじる	とうふ	にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ		だし昆布 かつお節 塩 醤油	
	さばみりんやき	さば		さとう	醤油 塩	
	きゅうりのおかかあえ	かつおぶし	きゅうり にんじん	さとう	醤油 酢 塩	
4木	しろごはん			こめ		
	みそけんちんじる	とりにく とうふ こめみそ	にんじん ごぼう こんにやく えのきたけ ねぎ		だし昆布 かつお節	
	ロースカツ	ぶたにく だいた		パンこ でんぷん なたねあぶら	塩 しょう油	
	キャベツのしそひじきあえ	ひじき	しそ キャベツ	さとう	醤油	
5金	こくとうしょくパン			パン		
	ポークビーンズ	ぶたにく だいた こめみそ	たまねぎ にんじん	なたねあぶら じゃがいも さとう	ワイン 塩 しょう油 野菜ブイヨン トマトケチャップ ウスターソース	
	ほうれんそうとウィンナーのソテー	ウィンナー	コーン ほうれんそう	オリーブオイル	塩 醤油	
	キャロットゼリー			ゼリー		
8月	キムチごはん	ぶたにく	しょうが にんじん はくさいキムチ	こめ むぎ なたねあぶら さとう ごま ごまあぶら	醤油 酒 塩	
	わかめスープ	とうふ わかめ	にんじん たまねぎ ねぎ		シャンタンスープ 中華スープ 醤油 塩	
	いわしかりかりフライ	いわし	しょうが	じゃがいも こめこ でんぷん さとう なたねあぶら	塩 しょう油	
	ハリハリいため	ハム	にんじん きりぼしだいこん えだまめ	なたねあぶら さとう ごま	しょう油 醤油 酢	
9火	しろごはん			こめ		
	ごぼうだんごのすましじる	たら	にんじん えのきたけ ねぎ ごぼう	でんぷん さとう ラード	だし昆布 かつお節 酒 塩 醤油	
	さんまうめに	さんま	しそ うめ	さとう でんぷん	醤油 みりん 塩	
	やさいのごまいため	ぶたにく	にんじん コーン もやし ピーマン	なたねあぶら ごま	塩 しょう油 醤油	
10水	ワンローフパン チョコクリーム			パン チョコクリーム		
	しろいんげんまめのポタージュ	ベーコン しろいんげんまめ チーズ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん マッシュルーム	バター コーンスターチ なまクリーム	シャンタンスープ コンソメ 塩 しょう油	
	にくだんごあまずソース	とりにく ぶたにく ぎゅうにゅう だいた	たまねぎ りんご	さとう でんぷん なたねあぶら ラード ごまあぶら	トマトケチャップ 酢 醤油 塩 しょう油	
	フレンチサラダ		にんじん きゅうり キャベツ	さとう なたねあぶら	酢 塩 しょう油	
11木	むぎごはん			こめ むぎ		
	なすいりマーボーどうふ	ぶたにく とうふ あかみそ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ なす ねぎ	なたねあぶら さとう でんぷん ごまあぶら	醤油 豆板醤	
	コーンシューマイ	さかなすりみ だいた とうふ	コーン たまねぎ	こむぎこ さとう パンこ でんぷん ラード	塩 みりん 酒	
	ふくじんづけ		だいこん きゅうり なす れんこん しそ しょうが	さとう	醤油 酢 塩	
12金	しろごはん			こめ		
	ごもくじる	とりにく とうふ	にんじん ごぼう しいたけ たけのこ ねぎ		だし昆布 かつお節 酒 塩 醤油	
	しろみぎかなのみそマヨやき	ホキ こめみそ			ノンエッグマヨネーズ	
	こまつなのびたし	あぶらあげ	えのきたけ こまつな	さつまいも さとう しょうぶつゆ	だし昆布 かつお節 醤油	

### 世界の料理 6月は「イタリア」

**「フオカッチャ」**  
イタリアの平たいパンで、ピザの原型ともいわれています。  


**「ペンネボロネーゼ」**  
ペンは、ショートパスタの一種で、形がペン先に似ていることからそうよばれます。  
ボロネーゼは、玉ねぎなどの野菜とひき肉、トマトを使ったソースです。  


**献立紹介**  
**「ひじきスパゲティ」**  
ひじきのスパゲティ? とミスマッチな感じがするかもしれませんが、給食では30年以上続く、人気メニューのひとつです。ミネラルたっぷりのひじきを使った醤油味の和風スパゲティです。  
ひじきの歴史は古く、縄文時代から食べられていたといわれています。  


日・曜	こんだて *ぎゅうにゆうはまいにちつきます。 (「あかのたべもの」です。)	つかわれているしょくひんとおもなはたらき			調味料
		あかのたべもの おもにからだをつくる もとになるもの	みどりのたべもの おもにからだのしょうしを ととのえるもの	きいろのたべもの おもにエネルギーの もとになるもの	
15月	キャロットパン			パン	
	ひじきスパゲティ	ぶたにく ひじき あぶらあげ ひらてん	にんじん しめじ えのきたけ ねぎ	オリーブオイル さとう スパゲティ なたねあぶら	塩 醤油
	トマトオムレツ	たまご ぶたにく だいず	トマトペースト トマトピューレ にんじん たまねぎ にんにく	さとう でんぶん だいずあぶら	トマトケチャップ コンソメ ワイン 醤油 塩 こしょう
	いもけんぴこざかな	いりこ		さつまいも さとうしょくぶつ	塩
16火	むぎごはん			こめ むぎ	
	シーフードカレー	ベーコン えび いか あさり	たまねぎ にんにくしょうが にんじん りんご	なたねあぶら じゃがいも カレールー	塩 酒 デミソース ウスターソース トマトケチャップ
	かいそうサラダ	わかめ こんぶ きわかめ ツノマタ スギノリ	コーン		青じそドレッシング
	ヨーグルト	ヨーグルト			
17水	しろごはん			こめ	
	あつあげのごもくに	とりにく あつあげ	にんじん ごぼう こんにやくしいたけ	なたねあぶら さとう	塩 醤油 みりん
	いわしかぼすレモンに	いわし	かぼす レモン	さとう でんぶん	醤油 みりん 塩
	あじつけのり	のり		さとう	醤油 みりん 塩 酒 酢 いわし あじ かつお節 昆布
18木	よこわりまるパン スライスチーズ	チーズ		パン	
	じゃがいものスープ	ベーコン	たまねぎ にんじん こまつな	なたねあぶら じゃがいも	こしょう 醤油 塩 野菜ブイヨン
	ハンバーグ マリアナソース	ぶたにく とりにく だいず	たまねぎ	さとう でんぶん ラード	チキンブイヨン ワイン トマトケチャップ ウスターソース 塩 パプリカ カレー粉
	アスパラガスのサラダ		アスパラガス コーン キャベツ		ごまドレッシング
19金	ジュシー <small>沖縄県の料理</small>	ぶたにく こんぶ	にんじん しいたけ	こめ むぎ なたねあぶら くらざとう	醤油 酒
	もずくのすまし汁	かまぼこ もずく	たまねぎ えのきたけ ねぎ		だし昆布 かつお節 塩 醤油
	ゴーヤチャンプルー	ハム あつあげ たまご かつおぶし	にんじん キャベツ にがうり	ごまあぶら	酒 塩 こしょう 中華スープ 醤油
	シークワサーゼリー			ゼリー	
22月	しろごはん			こめ	
	とうふとわかめのみそしる	とうふ こめみそ わかめ	にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ		いりこ
	さばたつたあげ	さば	しょうが	でんぶん こめこ なたねあぶら	醤油 みりん
	ぶたにくとごぼうの きんぴら	ぶたにく	にんじん ごぼう こんにやく	なたねあぶら さとう ごま	醤油 みりん
23火	ミルクしょくパン			パン	
	レタスとベーコンのスープ	ベーコン	たまねぎ にんじん レタス	なたねあぶら	シャンタンスープ 野菜ブイヨン コンソメ 醤油 塩 こしょう
	やさいのメンチカツ	とりにく ぶたにく だいず	たまねぎ にんじん えだまめ コーン キャベツ しょうが	パンこ でんぶん さとうこめこ なたねあぶら だいずあぶら	こしょう
	えだまめ		えだまめ		しお
24水	むぎごはん			こめ むぎ	
	ハヤシルウ	ぶたにく	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ	なたねあぶら ハヤシルウ	ワイン こしょう 塩 デミソース ウスターソース
	ツナポテサラダ	ツナ	コーン きゅうり	じゃがいも ソンエッグマヨネーズ オリーブオイル	塩 こしょう 酢
	れいとうみかん		みかん		
25木	しそごはん		しそ	こめ むぎ さとう	塩 梅酢
	ちゅうかスープ	ぶたにく	にんじん たけのこ きくらげ キャベツ ねぎ		こしょう 中華スープ 醤油 塩
	はつがげんまいいりつくね	とりにく だいず	たまねぎ にんにく	はつがげんまい さとう でんぶん パンこ ラード	醤油 塩 こしょう かつお節
	カリカリだいずいりこ	だいず いりこ あおのり		さとう	醤油 みりん
26金	ワンローフパン マーマレード			パン マーマレード	
	ラビオリスープ	ベーコン ぶたにく	たまねぎ にんじん しめじ こまつな	こむぎこ でんぶん パンこ なたねあぶら	こしょう コンソメ 塩
	アンサンブルエッグ	たまご ベーコン チーズ きゅうりにゅう	たまねぎ	じゃがいも でんぶん さとう なたねあぶら	塩 酢 こしょう
	さんしょくサラダ		キャベツ コーン にんじん	さとう なたねあぶら	塩 酢 こしょう
29月	しろごはん			こめ	
	いそべに	とりにく ひらてん きわかめ	にんじん ごぼう こんにやく	なたねあぶら じゃがいも さとう	酒 醤油 みりん
	さんまおかか	さんま かつおぶし		さとう でんぶん	醤油 みりん 塩
	やまかわづけ		だいこん	さとう	醤油 塩 酒 酢
30火	しろごはん			こめ	
	にくだんごのスープ	とりにく ぶたにく	たまねぎ にんじん キャベツ ねぎ にんにく	でんぶん さとう はるさめ	中華スープ 醤油 ナツメグ 塩 こしょう
	チンジャオロウスー	ぶたにく	しょうが たけのこ きくらげ あかピーマン ピーマン	なたねあぶら さとう でんぶん	こしょう 酒 醤油 オイスターソース 豆板醤
	ムース			ムース	

献立のお知らせ

### 6月は食育月間

毎月19日は「食育の日」です



毎年6月は食育月間  
毎月19日は食育の日

食べることは生きることであり、健康な身体と心を育むことにつながります。  
ご家庭でも、この機会に食に関する話題や体験などを取り入れてみてください。

食育で育てたい「食べる力」



食育で育てたい「食べる力」

郷土料理  
6月は「沖縄県」

6月23日の「沖縄慰霊の日」にちなんで、沖縄県の郷土料理を取り入れています。

「ジュシー」は、豚肉を使った味ごはんです。沖縄の黒砂糖を使っています。

「もずくのすまし汁」 沖縄県はもずくの生産量全国一位です。

「ゴーヤチャンプルー」のチャンプルーとは、野菜や豆腐などを炒めた料理です。ゴーヤ（にがうり）が少し入っていますが、苦みが少なくなるように調理しています。苦手な人もチャレンジしてみてくださいね。

「シークワサーゼリー」は、さわやかな酸味と香りが特徴の沖縄県特産のかんきつ類、「シークワサー」の果汁を使ったゼリーです。

6月平均栄養価		
エネルギー	たんぱく質	脂質
601kcal	23.1g	19.7g
栄養基準値(中学年)		
[650]	[26.8]	[18.1]
6月給食回数 22回		
給食用物資等の都合により、献立や食材料の一部を変更することがあります。		