

# 6がっ こんだてひょう

R3.6月  
青木小学校



梅雨の季節になりました。暑かったり、涼しかったりと、体調を崩しやすい時期です。早寝・早起きを心がけ、3食しっかり食べましょう。給食はみなさんに必要な栄養を考えて、季節に合わせて作っています。調理の先生は暑い中、頑張っておいしい給食になるよう、調理しています。給食を残さずに食べて、元気に夏を迎えましょう。

## 〈今月の目標〉

せいけつな食事を  
しよう  
(ほむやほも  
じょうぶにしよう)

1日(火)

スパゲティオムレツ  
とろろマーメイドやき  
だいこんサラダ

2日(水)

ごはん  
だいこんとほろろがな  
コロコロあげ  
キャベツとハムのあげ  
わかめのみしる

3日(木)

くろパン  
とうふのグラタン  
あおだいこんのマリネ  
キャベツとウインナーの  
スープ

4日(金)

ごはん  
しゃもじりからソース  
おかかみえ  
しんじやがいもの  
につけ

7日(月)

ちゅうかおこわ  
さばのカレーやき  
いそびたし  
キャベツのみしる

8日(火)

チーズパン  
ポテトとレバーのケチャップ  
アスパラとハムのサラダ  
オニオンスープ  
くだもの

9日(水)

ごはん  
とびうおのじま  
からしあげ  
なとうみえ  
とうふとたまねぎの  
みしる

10日(木)

ピザトースト  
とろろのポトフに  
はるさめサラダ  
ABCスープ

11日(金)

ごはん  
びくつソースカツ  
レモンキャベツ  
こおりとうふの  
みしる

14日(月)

ごはん  
ツナたまごやき  
おろしだいこんの  
サラダ  
こまごのみしる

15日(火)

くらまいごはん  
かわらのうめみそ  
やき  
こおりとうふの  
ごまみえ  
とりごぼうみしる

16日(水)

ごはん  
あつあげのチリソース  
かけ  
からしみえ  
けんちんじる くだもの

17日(木)

しゃくパン  
チリコンカン  
ひじきのサラダ  
チゲレタの  
クリームスープ

18日(金)

ごぼろカレー  
さんしょくみえ  
ピーチゼリー

21日(月)

ごはん  
ポテトとアスパラの  
あまからに  
ゆかりみえ  
とんじる

22日(火)

レースパン  
ポークビースト  
みそだしごぼうサラダ  
くだもの

23日(水)

ごはん  
ぶたにくのひために  
つぼづけみえ  
からみとうふ  
じる

24日(木)

まるパン  
びくつハンバーグ  
じゃこサラダ  
こおりとうふの  
スープ

25日(金)

キムタクごはん  
ごぼうチップ  
あおぼうとほろろの  
サラダ  
ちゅうかコン  
スープ

28日(月)

ごはん  
あじのなまはんにけ  
のりみえ  
ワンタンじる

29日(火)

ごはん  
アーモンドごまかな  
とうふのカレー  
ごしょくみえ  
くだもの

30日(水)

ごはん  
わらうろフ  
みずなのみしる  
レタのみしる

5/31日～6/4日は歯と口の健康週間です。よくかんで食べるとだ液がたくさん出て、消化・吸収がよくなり、虫歯の予防にもつながります。また、かむことでたくさん食べなくても満腹感を感じ、食べ過ぎるのを防ぎます。給食も食べ応えのある食材や料理を取り入れました。よくかんで食べる習慣が身につくように、普段から心がけましょう。

# 6月分 献立表

青木村立青木小学校

こんだては都合により変更することがあります。

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	たんぱく質 脂質 食塩相当量
1火	スパゲティナポリタン	○	鶏肉のマレード*焼き 大根サラダ	豚肉、ベーコン、チーズ 牛乳、鶏肉、かつお	にんじん、玉葱、エリンギ ピーマン、にんにく、生姜 マーマレード、だいこん こまつな、きゅうり	スパゲッティ、バター ごま、ごま油、上白糖	695 kcal 31.7 g 25.8 g 2.8 g
2水	ご飯	○	大豆と白身魚のころころ揚げ キャベツとハムの甘酢和え わかめの味噌汁	牛乳、大豆、ホキ ロースハム、わかめ 豆腐、みそ	キャベツ、きゅうり ほうれんそう、はくさい 玉葱、にんじん	米、かたくり粉 ひまわり油、三温糖 ごま、ごま油、上白糖	672 kcal 25.9 g 22.2 g 3.1 g
3木	黒糖パン	○	豆腐のグラタン 青大豆のマリネ キャベツとウインナーのスープ	牛乳、豆腐、まぐろ チーズ、青大豆、糸寒天 鶏肉、ウインナー	玉葱、きゅうり、にんじん キャベツ、エリンギ パセリ、レモン	コッペパン、黒砂糖 マヨネーズ、じゃがいも 油、オリーブ油 上白糖	727 kcal 29.5 g 31.6 g 3.4 g
4金	ご飯	○	ししゃものピリ辛ソース おからかあえ 新じゃがいもの煮つけ	牛乳、ししゃも かつお節、鶏肉	にんにく、しょうが、ねぎ りんご、キャベツ、もやし、 にんじん、だいこん さやえんどう、しいたけ	米、三温糖、ごま じゃがいも、油	645 kcal 26.8 g 16.5 g 2.3 g
7月	中華おこわ	○	鯖のカレー粉焼き 磯ひたし キャベツの味噌汁	豚肉、牛乳、さば、 のり、油揚げ、みそ	しょうが、しいたけ、 にんじん、こまつな、 ほうれんそう、もやし キャベツ、えのきたけ	米、もち米、米油 上白糖、ごま油	645 kcal 30.2 g 21.9 g 3.0 g
8火	チーズパン	○	ポテトとレバーのケチャップ*煮 アスパラとハムのサラダ オニオンスープ 果物	チーズ、牛乳、豚レバー ロースハム、ベーコン チーズ	にんにく、アスパラガス キャベツ、きゅうり にんじん、玉葱、パセリ メロン	コッペパン じゃがいも、片栗粉 油、ごま、上白糖 バター	635 kcal 26.3 g 26.2 g 3.1 g
9水	ご飯	○	飛び魚のごま辛子揚げ 納豆あえ 豆腐と玉葱の味噌汁	牛乳、とひうお、納豆 かつお節、わかめ、豆腐 みそ	もやし、ほうれんそう だいこん、にんじん 玉葱	米、上白糖、ごま かたくり粉、油 じゃがいも	617 kcal 27.2 g 17.0 g 2.0 g
10木	ピザトースト	○	鶏肉のさっぱり煮 春雨サラダ ABCスープ	ベーコン、チーズ、牛乳 鶏肉、ロースハム	にんにく、エリンギ、玉葱 ピーマン、しょうが キャベツ、きゅうり、 にんじん、とうもろこし	食パン、油、三温糖 マロニー、上白糖、 マカロニ	682 kcal 28.5 g 28.4 g 5.2 g
11金	ご飯	○	手作りソースかつ レモンキャベツ 凍り豆腐のみそ汁	牛乳、豚肉、たまご 凍り豆腐、みそ	玉葱、キャベツ、きゅうり レモン、だいこん えのきたけ、にんじん、ねぎ	米、小麦粉、 油、中ざら糖 上白糖	649 kcal 29.6 g 17.0 g 3.0 g
14月	ご飯	○	ツナ入り卵焼き 切り干し大根のサラダ 小松菜の味噌汁	牛乳、たまご、ツナ のり、みそ	にんじん、玉葱 切り干しだいこん、キャベツ きゅうり、えのきたけ、ねぎ こまつな	米、三温糖 マヨネーズ じゃがいも	600 kcal 23.3 g 16.8 g 2.4 g
15火	黒米ごはん	○	さわらの梅味噌焼き 凍り豆腐のごまあえ 鶏ごぼうの味噌汁	牛乳、さわら、みそ 凍り豆腐、鶏肉 油揚げ	うめ、しそ葉、ほうれんそう はくさい、ごぼう にんじん、玉葱、ねぎ	米、黒米、三温糖 上白糖、ごま、ごま油 油、じゃがいも	655 kcal 30.6 g 20.1 g 2.6 g
16水	ご飯	○	厚揚げのチリソースかけ からしあえ けんちん汁 果物	牛乳、厚揚げ、豚肉 いか、豆腐、油揚げ	玉葱、ねぎ、ピーマン こまつな、キャベツ、 にんじん、だいこん、ごぼう ねぎ、さくらんぼ	米、油、三温糖 かたくり粉、上白糖 こんにやく	636 kcal 25.8 g 20.7 g 1.8 g
17木	食パン	○	チリコンカン ひじきサラダ 青梗菜のクリームスープ	牛乳、大豆、豚肉ひじき、 かまぼこ、ベーコン、 えび、スキムミルク クリーム	玉葱、にんじん、エリンギ グリーンピース、トマト、 きゅうり、チンゲン菜 とうもろこし	食パン、ひまわり油 上白糖、じゃがいも バター、小麦粉	677 kcal 28.8 g 24.5 g 3.8 g
18金	ごぼっこカレー	○	三色あえ ピーチゼリー	牛乳、豚肉、メイワクリーム	セロリ、にんにく、生姜 玉葱、にんじん、ごぼう とうもろこし、だいこんもも キャベツ、きゅうり、黄桃	米、発芽玄米、油 小麦粉、はちみつ 上白糖	674 kcal 18.5 g 20.6 g 2.1 g
21月	ご飯	○	ポトとアスパラの甘辛煮 ゆかり和え 豚汁	牛乳、鶏肉、豚肉 豆腐、みそ	アスパラガス、にんじん、 キャベツ、きゅうり、ゆかり だいこん、ごぼう、ねぎ	米、じゃがいも、油 三温糖、かたくり粉 上白糖、つきこん ごま油	664 kcal 24.4 g 19.3 g 2.0 g
22火	レーズンパン	○	ポークビーンズ みそドレッシング*サラダ 果物	牛乳、大豆、豚肉 クリーム、かまぼこ みそ	干しぶどう、玉葱、にんじん さやいんげん、パセリ、 だいこん、きゅうり、 キャベツ、すいか	コッペパン、油 じゃがいも、三温糖 上白糖	663 kcal 27.8 g 20.2 g 2.8 g
23水	ご飯	○	豚肉の炒め煮 つぼ漬けあえ 辛み豆腐汁	牛乳、豚肉、かつお節 豚肉、豆腐、みそ	にんにく、にら、にんじん 玉葱、きゅうり、キャベツ だいこん、ねぎ、はくさい こまつな	米、油、三温糖 ごま油、ごま	642 kcal 30.4 g 19.5 g 2.3 g
24木	丸パン	○	びっくりハンバーグ じゃこサラダ 凍り豆腐のスープ	牛乳、豚肉、鶏肉、豆腐 たまご、うずら卵 なると、魚肉ソーセージ かまぼこ、わかめ、ちりめ	玉葱、キャベツ、きゅうり にんじん、はくさい こまつな、たけのこ、 しいたけ、ねぎ	丸パン、パン粉 三温糖、ごま油	627 kcal 34.6 g 23.5 g 3.7 g
25金	キムタクご飯	○	ごぼうチップ 青ばつと春雨のサラダ 中華コーンスープ	青大豆、豚肉、鶏肉 卵、牛乳	はくさい、だいこん、ねぎ ごぼう、にんじん、きゅうり キャベツ、玉葱 とうもろこし、たけのこ	米、油、ごま油 かたくり粉、油、ごま 三温糖、マロニー 上白糖	644 kcal 22.7 g 18.8 g 2.9 g
28月	ご飯	○	あじの南蛮漬け のり和え ワンタン汁	牛乳、あじ、のり かつお節、豚肉、みそ	ねぎ、はくさい、こまつな 玉葱、もやし、たけのこ しいたけ、にんじん、 しょうが、にら	米、ひまわり油 三温糖、ワンタン ごま油	610 kcal 28.2 g 15.0 g 2.5 g
29火	ご飯	○	アーモンド子魚 豆腐のカレー煮 五色あえ 果物	牛乳、いわし、豆腐 豚肉、いか	玉葱、こまつな、きくらげ にんにく、しょうが、 きゅうり、にんじん、もやし とうもろこし、養生柑	米、アーモンド、 上白糖、油 かたくり粉	617 kcal 24.7 g 18.3 g 1.5 g
30水	ご飯	○	和風ローフ 水菜のナムル レタスの味噌汁	牛乳、豚肉、鶏肉 たまご、豆腐、みそ 油揚げ	玉葱、もやし、にんじん 水菜、レタス	米、パン粉、三温糖 かたくり粉、ごま油 じゃがいも	664 kcal 27.9 g 21.0 g 2.6 g