



6月 給食だよ!

予定献立表

	献立			材 料 名			ひとくちメモ
	主食	牛乳	副 菜	熱や力のもと (黄)	体をつくるもと (赤)	体の調子を整える (緑)	
3月	ごはん		魚の塩焼き キャベツのソテー かぼちゃのみそ汁	米 油	牛乳 魚・ベーコン 生揚げ 麦みそ・白みそ	キャベツ・コーン こまつな・かぼちゃ たまねぎ・しめじ・ねぎ	給食で使用する魚は、季節の旬のものを使用しています。
4火	ごはん		豆のトマト煮 ツナサラダ メロン	米 油・じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	牛乳 大豆・ぶた肉 ミックスビーンズ ツナ	たまねぎ・にんじん マッシュルーム・キャベツ ピーマン・トマト きゅうり・コーン・メロン	メロンには、カリウムが多く含まれ塩分を体の外へ出す働きがあります。
5水	麦ごはん		魚の竜田揚げ もやしのごま酢あえ のっぺい汁	米・麦 でん粉・油 ごま・さとう こんにゃく・里いも	牛乳 魚 わかめ 油揚げ・とり肉	もやし・きゅうり たまねぎ・にんじん ねぎ・しめじ	麦ごはんは米に押し麦を15%混ぜて炊きます。
6木	ごはん		いい卵 ラビオリスープ バナナ	米 油 ラビオリ・じゃがいも	牛乳 卵・チキンハム ベーコン	コーン・にんじん ほうれん草・キャベツ たまねぎ・パセリ にんにく・バナナ	ラビオリは、パスタに肉などをつめたイタリア料理です。
7金	ごはん		筑前煮 ごぼうサラダ ミニトマト	米 こんにゃく・里いも 油・さとう・ごま ノンエッグマヨネーズ	牛乳 とり肉・生揚げ ちくわ わかめ	いんげん・たけのこ にんじん・れんこん 干ししいたけ・ごぼう きゅうり・ミニトマト	じめじめした梅雨の季節になりました。清潔な服装で給食を準備しましょう。
10月	ごはん		といのから揚げ 海藻サラダ みそ汁	米 でん粉・油・ごま油 さとう じゃがいも	牛乳・とり肉・海藻 しらす干し・ツナ 豆腐・油揚げ 麦みそ・白みそ	にんにく・きゅうり キャベツ・なす たまねぎ・ねぎ	海藻には、不足しやすい、ミネラルがたっぷり含まれています。
11火	スパゲッティ ナポリタン		ミルクパン かぼちゃのサラダ オレンジ	スパゲッティ・油 ミルクパン ごま ドレッシング	牛乳 ベーコン チキンハム	たまねぎ・トマト にんじん・しめじ ピーマン・かぼちゃ ほうれん草・キャベツ オレンジ	スパゲッティナポリタンは、日本で生まれた料理と言われています。
12水	麦ごはん		生揚げのみそ炒め ビーフン汁	米・麦 ごま油・さとう ビーフン	牛乳 生揚げ・ぶた肉 ベーコン 麦みそ	たけのこ・たまねぎ にんじん・ほうれん草 干ししいたけ・しょうが キャベツ・えのき・ねぎ	ビーフンは、米の粉で作られる、めん類の仲間です。
13木	ごはん		かりこりいりこ じゃがいものそぼろ煮 えびマヨサラダ	米・じゃがいも こんにゃく・油 さとう・ごま ノンエッグマヨネーズ	牛乳・いりこ ぶた肉・生揚げ ちくわ えび	れんこん・にんじん 干ししいたけ・キャベツ いんげん・だいこん	ごはんに、かりこりいりこをかけて食べましょう。
14金	ふれあい給食 焼き おにぎり		オレンジジュース 魚の照り焼き・ハンバーグ フライドポテト・ミニトマト ブロッコリー・ゼリー	焼きおにぎり 油・じゃがいも ゼリー	魚 ハンバーグ	オレンジジュース ミニトマト ブロッコリー	自分でお弁当箱に、つめて班別に会食します。

16日	麦ごはん		(チキンカレー) トマトのマリネ	米・麦 じゃがいも・油 カレールウ	牛乳 とり肉 チキンハム	セロリー・たまねぎ にんじん・グリーンピース にんにく・しょうが トマト・きゅうり・パセリ	毎回、食事の前に正しい手洗いをしましょう。
18火	ごはん		ぶた肉のいため煮 きのこポテト	米・こんにゃく・油 さとう・じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	牛乳 ぶた肉・生揚げ ちくわ・チキンハム	たまねぎ・にんじん ほうれん草 干しいたけ・しめじ	ぶた肉には、ビタミンB1がふくまれ、力のもとになる食品です。
19水	ごはん		魚のから揚げ きんぴら 肉だんごのすまし汁	米・でん粉・油 こんにゃく・ごま油 ごま・さとう マロニー	牛乳 魚 肉だんご	ごぼう・にんじん キャベツ・ほうれん草 しめじ	清潔に給食を準備し食べるために教室もきれいに保ちましょう。
20木	ごはん		かりこいりいこ だいこんの オイスターソース煮 ポテトスープ	米 ごま油・さとう じゃがいも	牛乳 いりこ ぶた肉・生揚げ ベーコン	だいこん・ブロッコリー にんじん・はくさい 干しいたけ ヤングコーン・いんげん たまねぎ・パセリ	オイスターソースは、貝のカキから作られる調味料です。
21金	ごはん		とりのマヨごま焼き 海藻サラダ なすのみそ汁	米 ごま ノンエッグマヨネーズ ごま油・さとう	牛乳・とり肉・海藻 しらす干し・豆腐 チキンハム・油揚げ 麦みそ・白みそ	きゅうり・キャベツ・なす たまねぎ・にんじん ねぎ	長州鶏に卵不使用のマヨネーズとごまのソースをかけて焼きます。
24月	ごはん		ミートボールの ケチャップ煮 えだまめソテー	米 油 じゃがいも	牛乳 ミートボール ベーコン	たまねぎ・にんじん コーン・マッシュルーム グリーンピース・えだまめ かぼちゃ・にんにく パセリ	えだまめはさらに育つと、大豆になり、栄養価の高い食品です。
25火	ごはん		揚げ魚のあんかけ 明倫流元気汁	米 でん粉・油・さとう じゃがいも	牛乳・魚 釜揚げ・油揚げ もずく・白みそ	たまねぎ・にんじん えのき・コーン・ねぎ しょうが・干しいたけ	明倫流元気汁は萩産のたまねぎを使います。
26水	麦ごはん		(中華丼) 春雨サラダ	米・麦・ごま油 でん粉・はるさめ ごま・さとう	牛乳 ぶた肉・えび チキンハム	たけのこ・たまねぎ にんじん・はくさい 干しいたけ・きぬさや きゅうり・もやし	中華丼は、八宝菜をごはんにかけたことから生きたそうめんです。
27木	ツナ スパゲッティ		ミルクパン パンフキンサラダ 冷凍みかん	スパゲッティ・油 ミルクパン・ごま ノンエッグマヨネーズ	牛乳 ツナ・ぶた肉 チキンハム	たまねぎ・にんじん パセリ・にんにく・みかん かぼちゃ・きゅうり	冷凍みかんには、より甘いみかんを使います。
28金	ごはん		かりこいりいこ ぶた肉のしょうが炒め すまし汁	米 ごま・油・さとう ふ	牛乳 いりこ ぶた肉・豆腐・わかめ	しょうが・たまねぎ キャベツ・にんじん えのき	しょうがの香り成分は、胃を健康にします。

6月は食育月間です！

わたしたちの生活にかかせない「食」。食べているものや食生活について正しい知識を身につけて、食生活を見直してみましよう。

●お知らせ

- ◇6(木)・7(金) 6年生 修学旅行のため給食中止
- ◇14(金) ふれあい給食
- ◇16(日) 日曜参観(給食あり)
- ◇25(火) 給食試食会(1年生保護者対象)



※物資の都合などにより献立を変更する場合があります。

萩まるごと食べちゃろうデー 25日
たまねぎ

「萩まるごと食べちゃろうデー」は毎月19日の「食育の日」に合わせて月1回(19日の週)、萩市内の公立小・中学校で、同じ地元食材を使った給食を提供する取り組みです。