



こんだてよていひょう



6月は「食育月間」です!

御所浦学校給食センター

日	ようび	しゅよく	こんだてめい		おかず	あか		みどり		きいろ		えいようか	ひとくちメモ	
			ぎゅうにゆう	おかし		からだをつくるもとになる		からだのちようしきととのえるもとになる		エネルギーのもとになる				
						1ぐん	2ぐん	3ぐん	4ぐん	5ぐん	6ぐん			
						魚・肉・卵・豆 たんぱく質・ビタミン	牛乳・小魚・海藻 たんぱく質・カルシウム・ミネラル	緑黄色野菜 ビタミン・ミネラル	その他の野菜・きのこ・果物 ビタミン・ミネラル	穀類・いも・砂糖 エネルギー	油類・種実 エネルギー	エネルギー たんぱく質		
2	月	むぎごはん			あまくさいおうのてりやき タコのすのもの のっぺいじる あまくさだからしませー「しいたけ」	あまくさいおう タコ とうふ	わかめ ぎゅうにゆう	にんじん ねぎ	だいこん しいたけ きやべつ	ごぼう しょうが きゅうり	こめ むぎ さいとも さとう かたくりこ		562 22.9	6月4日 【はとくちのけんこうデー】
3	火	むぎごはん			サワラのカレーマヨネーズ やき しんじやがのにくじゃが	あまくさいおう サワラ あつあげ てんぷら	のりかつお ぎゅうにゆう	にんじん いんげん パセリ	たまねぎ たけのこ		ノンエッグマヨ あぶら		692 29.8	
4	水	パインパン			いわしのかばやき かみかみサラダ ごもくピーフンスープ かみかみメニュー	あまくさぶたにく いわし さきいか とうふ	ぎゅうにゆう	ほうれんそう にんじん	きやべつ たけのこ しいたけ きくらげ	玉ねぎ きゅうり きくらげ	パン ピーフン かたくりこ さとう	ごま	669 29.2	
5	木	むぎごはん			タイフライ パンサンスー いっしょくノンエッグマヨネーズ ちゅうかに あまくさだからしませー「きゅうり・タイ」	タイ あまくさぶたにく あつあげ ハム	ぎゅうにゆう	にんじん こまつな ねぎ	たけのこ はくさい しいたけ きくらげ きやべつ	たまねぎ しいたけ きゅうり きくらげ	こめ むぎ じゃがいも はるさめ かたくりこ さとう	ごまあぶら あぶら ノンエッグマヨ	721 24.5	歯と口の健康は食育の基礎となります。よくかんで食べることで消化がよくなり、食べ過ぎを防ぐことができるほか、ストレスも緩和してくれます。さらに、かむことは運動機能をはじめ、体のさまざまな生理機能と大きな関係をもつことも解明されてきました。何より、落ち着いて食べ物をよくかみ味わって食べるのでできる食卓は、楽しい会話はずみ、心も豊かに！ アテくれませう
6	金	たこめし			ひごギョーザ ばいにくこあえ ぶたじる	タコ あまくさぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゆう	にんじん ねぎ ニラ	ごぼう しょうが だいこん はくさい きやべつ きゅうり しいたけ にんにく たまねぎ うめ	だいこん きやべつ きゅうり しいたけ	こめ むぎ さいとも こむぎこ さとう	ごまあぶら	567 21.7	
9	月	ごはん			だいずとうふのフライ きんぴら やさいだんごのスープ のりたまごふりかけ あまくさいおうのチキンなんぼん いっしょくタルタルソース きりぼしだいこんのサラダ ひやはらう	あまくさいおう さかなすりみ てんぷら だいず とうふ たまご あまくさいおう とうふ みそ たまご	のりかつお あおさ ぎゅうにゆう	にんじん ねぎ ほうれんそう いんげん にんじん あおじそ	きやべつ たまねぎ ごぼう れんこん しいたけ きくらげ だいこん やまいも きゅうり きりぼしだいこん	こめ むぎ ばんこ かたくりこ さとう	ごまあぶら あぶら ごま	638 23		
10	火	むぎごはん			みやざきけん	あまくさいおうのチキンなんぼん いっしょくタルタルソース きりぼしだいこんのサラダ ひやはらう	あまくさいおう さかなすりみ てんぷら だいず とうふ たまご あまくさいおう とうふ みそ たまご	にぼし ぎゅうにゆう	にんじん ねぎ ほうれんそう いんげん にんじん あおじそ	きやべつ たまねぎ ごぼう れんこん しいたけ きくらげ だいこん やまいも きゅうり きりぼしだいこん	こめ むぎ さいとも こむぎこ さとう	ノンエッグタルタルマヨ ごま あぶら	658 24.1	リラックスできる！ 歯の健康を保てる！ 歯の健康を保てる！ 歯の健康を保てる！
11	水	ドイツ			ウイナー フレンチサラダ ミートボールシチュー くまもとけんさんのぼんかんゼリー	あまくさいおう ミートボール ウイナー	スキムミルク ぎゅうにゆう	にんじん ほうれんそう パセリ	たまねぎ コーン しめじ きやべつ きゅうり	パン じゃがいも さとう ぼんかんゼリー	マーガリン		627 26.2	
12	木	むぎごはん			たまごやき ゆかりこんぶあえ すきやきふう	あまくさぶたにく あつあげ たまご	こんぶ ぎゅうにゆう	にんじん ねぎ こまつな あかしそ	はくさい もやし しいたけ きやべつ しょうが たまねぎ	たまねぎ きゅうり	こめ むぎ さいとも さとう	あぶら	665 24.1	
13	金	ごはん			いっしょくなつとう サワラのなんぼんづけ じゃがいもとかぼちゃの そばろに	あまくさぶたミンチ うずらのたまご サワラ だいず	ぎゅうにゆう	かぼちゃ にんじん いんげん ピーマン パプリカ	しょうが たまねぎ なすび きやべつ しょうが えだまめ	玉ねぎ	こめ むぎ じゃがいも さとう かたくりこ	あぶら	745 32.1	きゅうしよくで せかいりょうきふん！ おおきかばんくさんかこく 大阪万博参加国 ドイツ インド エチオピア
16	月	ごはん			ひじきとやさいのとうふや ホイコーロー みそしる	あまくさぶたにく とうふ みそ だいず たまご さかなすりみ	ひじき わかめ ぎゅうにゆう	にんじん ねぎ ピーマン	だいこん たまねぎ にんにく しょうが えだまめ	なすび きやべつ しょうが	こめ むぎ じゃがいも さとう かたくりこ	ごまあぶら	579 21.1	
17	火	ごはん			ひじきシュマイ きゅうりづけ はっぼうさい	あまくさぶたにく とうふ エビ かまぼこ うずらのたまご	ひじき ぎゅうにゆう	にんじん きぬさや	はくさい きやべつ たまねぎ たけのこ きくらげ きゅうり しょうが にんにく しょうが たまねぎ しめじ きゅうり	こめ むぎ かたくりこ さとう こむぎこ	ごまあぶら	535 22.1		
18	水	ナン			バターチキンカレー まめサラダ デザート	あまくさいおう ミックスビーンズ ツナ	スキムミルク ぎゅうにゆう	にんじん ほうれんそう トマト	しょうが ごぼう きやべつ きゅうり たまねぎ しいたけ きくらげ きゅうり しょうが にんにく しょうが たまねぎ しめじ きゅうり	ナン じゃがいも さつまいも デザート	マーガリン		676 31.2	
19	木	しょうが ごはん			ちくわのいそべあげ わかめのすのもの いぐさそうめんじる あまくさだからしませー「しいたけ」	あまくさいおう ちくわ とうふ あぶらあげ あまくさいおう ヒレカツ	わかめ あおさ ぎゅうにゆう	いんげん にんじん ほうれんそう ねぎ	しょうが ごぼう きやべつ きゅうり たまねぎ しいたけ きくらげ きゅうり しょうが にんにく しょうが たまねぎ しめじ きゅうり	ごぼう きゅうり きくらげ きゅうり				

※こんだては、ぶっしのつごうによりへんこうすることがあります。