6月 献立予定表

6月は「食育月間」です!

御所浦学校給食センター

日	曜	主食	牛乳	おかず	赤 体を作るもとになる 1群 魚・肉・卵・豆	赤 2群 牛乳・小魚・海藻	緑 体の調子を整えるもとになる 3群 緑黄色野菜	緑 4群 その他の野菜・きのこ・果物	黄 エネルギーのもとになる 5群 穀類・いも・砂糖	黄 6群 油脂類・種実	栄養価 エネルギー kcal / 蛋白質 g
2	月	麦ご飯		天草大王の照焼き タコの酢の物 のっぺい汁 天草宝島デー「しいたけ」	天草大王 タコ 豆腐	わかめ 牛乳	人参 ねぎ	大根　ごぼう しいたけ　しょうが きゃべつ　きゅうり	米　麦 里芋 砂糖 片栗粉		735 28.8
3	火	麦ご飯		サワラのカレーマヨネーズ焼き 新じゃがの肉じゃが	天草大王 サワラ 厚揚げ 天ぷら	のりかつお 牛乳	人参 いんげん パセリ	玉ねぎ たけのこ	米　麦 じゃが芋 砂糖	ノンエッグマヨ 油	883 36.9
4	水	パインパン		いわしのかば焼き かみかみサラダ 五目ビーフンスープ かみかみメニュー	天草産豚肉 いわし さきいか 豆腐	牛乳	ほうれん草 人参	きゃべつ　玉ねぎ たけのこ　きゅうり しいたけ　きくらげ	パン ビーフン 片栗粉 砂糖	ごま	808 34.7
5	木	麦ご飯		鯛フライ　パンサンスー 一食ノンエッグマヨネーズ 中華煮 天草宝島デー「きゅうり」「鯛」	鯛 天草産豚肉 厚揚げ　卵 ハム	牛乳	人参 小松菜 ねぎ	たけのこ　玉ねぎ 白菜　しいたけ きくらげ　きゅうり きゃべつ	米　麦 じゃが芋 緑豆春雨 片栗粉　砂糖	ごま油 油 ノンエッグマヨ	892 28.8
6	金	たこめし		肥後ギョーザ 梅肉和え 豚汁	タコ 天草産豚肉 豆腐 みそ	牛乳	人参 ねぎ ニラ	ごぼう　しょうが 大根　白菜　きゃべつ きゅうり　しいたけ にんにく　玉ねぎ　うめ	米　麦 里芋　砂糖 小麦粉	ごま油	773 27.8
9	月	ご飯		大豆と豆腐のフライ きんぴら 野菜団子スープ のりたまごふりかけ	天草大王肉 魚すりみ 天ぷら　大豆 豆腐　卵	のりかつお あおさ 牛乳	人参 ねぎ ほうれん草 いんげん	きゃべつ　玉ねぎ 大根　ごぼう　れんこん しいたけ　きくらげ 山芋	米 パン粉 片栗粉 砂糖	ごま油 油 ごま	768 26.5
10 宮崎県	火	麦ご飯		天草大王のチキン南蛮 一食タルタルソース 切り干し大根サラダ 冷や汁風	天草大王肉 豆腐 みそ 卵	にぼし粉末 牛乳	人参 青じそ	きゅうり 切り干し大根	米　麦 砂糖 小麦粉	ノンエッグタルタルマヨ ごま 油	833 29.7
11 ドイツ	水	セルフドッグ		ウインナー フレンチサラダ ミートボールシチュー 熊本県産ばんかんゼリー	天草大王肉 ミートボール ウインナー	スキムミルク 牛乳	人参 ほうれん草 パセリ	玉ねぎ　コーン しめじ　きゃべつ きゅうり	パン じゃが芋 砂糖 ばんかんゼリー	マーガリン	858 35.3
12	木	麦ご飯		卵焼き ゆかり昆布和え すき焼き風煮	天草産豚肉 厚揚げ 卵	昆布 牛乳	人参 ねぎ 小松菜 赤しそ	白菜　玉ねぎ もやし しいたけ　きゅうり きゃべつ	米　麦 砂糖	油	837 28.7
13	金	ご飯		一食納豆 サワラの南蛮漬け じゃが芋とかぼちゃのそぼろ煮	天草産豚ミンチ うずらの卵 サワラ 大豆	牛乳	かぼちゃ　人参 いんげん ピーマン 黄パプリカ	しょうが 玉ねぎ	米　麦 じゃが芋 砂糖 片栗粉	油	942 38.7
16	月	ご飯		ひじきと豆腐の蒸し焼き ホイコーロー みそ汁	天草産豚肉 豆腐　みそ 大豆　卵 魚すりみ	ひじき わかめ 牛乳	人参 ねぎ ピーマン	大根　なすび 玉ねぎ　きゃべつ にんにく　しょうが 枝豆	米 じゃが芋 片栗粉 砂糖	ごま油	727 25
17	火	ご飯		ひじきシューマイ きゅうり漬け 八宝菜	天草産豚肉 鶏肉　エビ かまぼこ うずらの卵	ひじき 牛乳	人参 きぬさや	白菜　きゃべつ 玉ねぎ　たけのこ きくらげ　しいたけ きゅうり　しょうが	米 片栗粉 砂糖 小麦粉	ごま油	707 27.9
18 インド	水	ナン		バターチキンカレー 豆サラダ デザート	天草大王肉 ミックスビーンズ ツナ	スキムミルク 牛乳	人参 ほうれん草 トマト	にんにく　しょうが 玉ねぎ　しめじ きゅうり	ナン じゃが芋 さつま芋 デザート	マーガリン	853 38.8
19	木	生姜ご飯		ちくわの磯辺揚げ わかめの酢の物 い草そうめん汁 ふるさとくまさんデー 八代の味	天草大王肉 ちくわ 豆腐 油揚げ	わかめ あおさ 牛乳	いんげん 人参 ほうれん草 ねぎ	しょうが　ごぼう きゃべつ　きゅうり 玉ねぎ　しいたけ	ご飯　麦 小麦粉 砂糖 い草そうめん	マヨネーズ 油	876 30.1
20	金	カツカレー		アーモンドサラダ ソーダーゼリー	天草大王肉 ヒレカツ	スキムミルク 牛乳	人参	にんにく　しょうが 玉ねぎ　枝豆 きゃべつ　きゅうり りんご	米　麦 じゃが芋 ゼリー	油 アーモンド	940 29
23	月	ご飯		いわし梅みそ煮 マヨタクサラダ ふくめ煮	天草大王肉 高野豆腐 天ぷら みそ	いわし 牛乳	人参 いんげん	ごぼう　たけのこ れんこん　しいたけ きゃべつ　きゅうり たくあん	米 じゃが芋	ノンエッグマヨ	809 28.5
24	火	ご飯		マーボーなす 大豆とごぼうのメンチカツ ナムル	天草産豚ミンチ 大豆 豆腐　みそ	スキムミルク 牛乳	人参 ねぎ	にんにく　しょうが 枝豆　なすび　たけのこ しいたけ　もやし　ごぼう きゅうり　きゃべつ	米 片栗粉 砂糖	油 ごま油	837 29.7
25 エチオピア	水	コッペパン		ぶどうゼリー レンズ豆のカレー煮 シーザーサラダ ターメリックスープ	天草大王肉 天草産豚ミンチ レンズ豆	スキムミルク チーズ 牛乳	人参 ブロッコリー パセリ	玉ねぎ　しめじ きゃべつ　きゅうり 枝豆　にんにく しょうが	パン じゃが芋 砂糖　片栗粉 ぶどうゼリー	油	726 28.8
26	木	セルフおにぎり		焼きのり つくねの酢豚風 みそ汁	油アゲ 豆腐 みそ 鶏豚みんち	のり わかめ 牛乳	人参 ねぎ ピーマン 黄パプリカ	大根　なすび えのき　玉ねぎ たけのこ　しいたけ にんにく　しょうが	米　麦 じゃが芋 砂糖 片栗粉	油	709 23.8
27	金	ひじきご飯		男爵コロッケ ゆかり和え けんちん汁	油アゲ 豆腐 天草産豚肉	ひじき 牛乳	人参　ねぎ いんげん ほうれん草 赤しそ	大根　ごぼう しめじ　きゃべつ きゅうり　しいたけ	米　麦 じゃが芋 里芋　砂糖 パン粉	油	787 26.7
30	月	ご飯		ミートハンバーグのデミグラスソース 粉ふきいも キムチスープ	天草産豚肉 豆腐 卵 牛豚みんち	スキムミルク 牛乳	人参 ニラ パセリ	きゃべつ 玉ねぎ　しめじ 白菜キムチ きくらげ	米 片栗粉 砂糖 じゃが芋	ごま油	837 31.1

※献立は、物資の都合により変更することがあります。

ひとくちメモ

6月4日
[歯と口の健康デー]

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ことのできる食卓は、楽しい会話もはずみ、心も豊かにしてくれます。

給食で世界旅行気分!

大阪万博参加国

ドイツ連邦共和国

インド共和国

エチオピア連邦民主共和国

天草産食材

～今月の給食で使用する天草産の食材を紹介