



R 7. 6月

# 学校給食献立予定表



天草学校給食センター

ひ	よう	しゅしよく	ぎゆうにゆう	おかず	ざいりよう			エネルギーたんぱく質
					ちやにくやほねになる	ねつやちからになる	からだのちようしをととのえる	
2	月	むぎごはん		いわしのかりかりフライ② きりぼしだいこんのサラダ ごまキムチ汁	牛乳 どうふ ツナ いわし ぶた肉 赤みそ 米みそ (かつお節・出し昆布)	米 麦 油 さとう ごま さといも ねりごま でんぷん	きりぼしだいこん にんじん しょうが きゅうり ごぼう ねぎ こんにやく だいこん こまつな はくさいキムチ	672 27.0
3	火	こめこいり かぼちゃパン		てづくりハンバーグ わふうポテトサラダ オニオンスープ	牛乳 牛ミンチ たまご ハム ぶたミンチ かつお節	こめこいりかぼちゃパン ぱんこ さとうじゃがいも 油 マヨネーズ	たまねぎ しめじ きゅうり キャベツ パセリ	667 30.0
4	水	むぎごはん		ぶた肉マリネソース もやしのナムル ごもく汁	牛乳 ぶた肉 とりささみ とり肉 あつあげ (にぼし)	米 麦 油 さとう ごま ごま油 じゃがいも	たまねぎ にんじん こんにやく ピーマン もやし しいたけ きゅうり ねぎ ごぼう	634 26.1
5	木	コッペパン		ウインナー カリジャがサラダ マカロニのクリーム煮	牛乳 ベーコン ウインナー とり肉 スキムミルク	コッペパン さとう じゃがいも ごま油 油 マカロニ でんぷん	たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん えだまめ しょうが パセリ	657 27.4
カミカミ献立								
6	金	むぎごはん		小さいわしめのかあげ② ごぼうのカミカミサラダ だいずのごもく煮	牛乳 てんぷら いわし とり肉 だいず あつあげ	米 麦 油 さとう こめこ じゃがいも こむぎこ ぱんこ コールスロードレッシング	ごぼう きゅうり れんこん にんじん いんげん こんにやく うめ	662 26.7
9	月	むぎごはん		ユーリンチー ごまずあえ もずくいかき玉汁	牛乳 ちくわ とり肉 たまご とうふ もずく (にぼし)	米 麦 油 さとう ごま でんぷん ごま油	ねぎ キャベツ たまねぎ もやし にんじん しょうが	655 29.6
10	火	コッペパン りんごジャム		青のりポテトビーンズ グリーンサラダ おひめさんだご汁	牛乳 油 だいず ベーコン とり肉 油あげ 青のり 麦みそ (にぼし)	コッペパン 油 じゃがいも さとう こむぎこ さつまいも りんごジャム	キャベツ きゅうり ねぎ ピーマン たまねぎ ごぼう にんじん しいたけ	658 22.4
11	水	むぎごはん		なすバーグ はるさめときゅうりのゆかりあえ ぶた汁	牛乳 こうやどうふ たまご ぶたミンチ ちくわ 麦みそ ぶた肉 あつあげ (にぼし)	米 麦 油 さとう でんぷん はるさめ ぱんこ ごま さといも	たまねぎ なす きゅうり しそ しょうが こんにやく もやし ごぼう ねぎ だいこん にんじん しいたけ	698 28.6
12	木	ココアパン		かぼちゃコロッケ ビーンズサラダ 肉うどん	牛乳 ハム かまぼこ ひよこ豆 レッドキドニー 牛肉 (にぼし)	ココアパン 油 さとう うどんめん でんぷん じゃがいも こむぎこ ぱんこ	キャベツ にんじん かぼちゃ きゅうり たまねぎ ねぎ しいたけ 青えんどう豆	670 26.0
天草宝島デー								
13	金	カレーライス		たいフライ えだまめサラダ	牛乳 たい ハム とり肉 だいず スキムミルク ひじき	米 麦 油 さとう ごま こむぎこ ごま油 じゃがいも ぱんこ	もやし たまねぎ にんじん りんご えだまめ にんにく	687 28.2
天草宝島デー								
16	月	むぎごはん		いわしのかばやき パンサンスー かしわ汁	牛乳 ハム いわし とり肉 あつあげ (にぼし)	米 麦 油 さとう はるさめ ごま油 じゃがいも でんぷん	キャベツ きゅうり ごぼう ねぎ もやし にんじん しいたけ こんにやく しょうが	638 25.5
17	火	こめこパン		チキンカツ フレンチサラダ コーンポタージュ	牛乳 とり肉 たまご ツナ 青のり スキムミルク	こめこパン こむぎこ ぱんこ さとう 油 じゃがいも	きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ ホールコーン クリームコーン パセリ にんにく	640 33.9
ふるさとくまさんデー								
18	水	むぎごはん		しょうがやき トマトサラダ い草そうめん汁	牛乳 ぶた肉 とうふ 油あげ (かつお節・出し昆布)	米 麦 油 さとう い草そうめん	たまねぎ きゅうり トマト しいたけ えだまめ にんじん ねぎ しょうが	683 27.5
19	木	こくとうパン		ようふうたまごやき ひじきポテトサラダ ラビオリスープ	牛乳 ベーコン たまご チーズ ツナ とり肉 ぶた肉 ひじき	こくとうパン さとう 油 じゃがいも こむぎこ ぱんこ マヨネーズ	たまねぎ にんじん きゅうり ホールコーン キャベツ パセリ	645 26.9
天草宝島デー								
20	金	まぜごはん		しろみ魚フライ うめあえ のっぺい汁	牛乳 とり肉 油あげ 青のり ほき かまぼこ あつあげ ちくわ(にぼし・出し昆布)	米 麦 油 さとう さといも でんぷん ぱんこ 青じそドレッシング こむぎこ	たけのこ こんにやく きゅうり にんじん ごぼう しいたけ キャベツ ねぎ いんげん うめ	622 27.1
23	月	むぎごはん		はるまき マーボーなす ちゅうかスープ	牛乳 かまぼこ とり肉 ぶたミンチ ぶた肉	米 麦 油 さとう こむぎこ ごま油 でんぷん こめこ はるさめ	なす きくらげ たまねぎ ねぎ にんじん チンゲン菜 しいたけ にんにく しょうが キャベツ	680 22.2
24	火	しょくパン		マカロニグラタン ごぼうのマヨサラダ ふわふわスープ	牛乳 ベーコン とり肉 チーズ クラスメイト たまご かつお節	しょくパン バター こめこ じゃがいも ぱんこ マカロニ マヨネーズ	たまねぎ しめじ ごぼう にんじん きゅうり パセリ	629 26.8
25	水	むぎごはん		いわしおかか煮 もやしのすのもの ひごだんご汁	牛乳 とり肉 ちくわ いわし かつお節 麦みそ (にぼし)	米 麦 油 さとう ごま さといも こむぎこ でんぷん じゃがいも	きゅうり にんじん こんにやく きくらげ たまねぎ ごぼう もやし だいこん しいたけ こまつな ねぎ	665 26.5
26	木	ミルクパン		ほうれん草オムレツ コールスローサラダ ミネストローネ	牛乳 ベーコン とりささみ たまご レッドキドニー ひよこ豆	ミルクパン さとう じゃがいも マカロニ 油 でんぷん マヨネーズ	キャベツ にんじん たまねぎ ホールコーン トマト パセリ 青えんどう豆 にんにく ほうれん草	677 27.6
27	金	むぎごはん		魚のみそやき きりぼしだいこんのいために あいしょう汁	牛乳 ホキ とり肉 ぶた肉 油あげ てんぷら 麦みそ (にぼし)	米 麦 油 さとう ごま ごま油 さつまいも	きりぼしだいこん しいたけ にんじん たまねぎ ねぎ こんにやく	640 27.2
30	月	むぎごはん		いわしのうめ煮 エッグサラダ あげなすとキャベツのみそ汁	牛乳 いわし たまご ハム 油あげ 麦みそ (にぼし)	米 麦 油 マカロニ さとう でんぷん マヨネーズ	きゅうり キャベツ たまねぎ にんじん なす しいたけ ねぎ うめ	672 27.7

## 天草宝島デー

今月はコレ!

- ◆たい
- ◆きゅうり
- ◆しいたけ

食育クイズのこたえ

B) きゅうり

## 食育クイズ

Q.一年中出回っていますが、6月に旬を迎える夏野菜です。水分がとても多く、そのまま生で食べることが多いのも特徴です。

ヒント:皮にはちよっとイボイボもあり、パリッとして、みずみずしい食感がおいしいですね。

A) ブロッコリー



B) きゅうり



C) レタス



## ふるさとくまさんデー

### 食育の日

毎月19日は、食育の日です。熊本県の味の旅、ふるさとくまさんデーです。6月は、18日に取り組みます。八代地方の味、い草を使った料理を紹介します。

◆い草・・・八代地方は豊かな水と大地によって恵まれており、伝統的な栽培方法と丁寧な作業によって、丈夫な草を栽培することができます。い草の生産量は、国内生産の8～9割りを占めています。い草そうめんは、い草を乾燥させて粉末にし、そうめんやアイスクリーム、お茶、ふりかけなどに加工されます。豊富な食物せんい、ビタミン、ミネラルなどが含まれる健康食品です。給食では、い草を練りこんだそうめんを使ったい草そうめん汁を出します。