



日	曜	牛乳	こんだて	おもなざりょう			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	ひとくちメモ
				あか	きいろ	みどり			
				おもにからだのそしきをつくる	おもにエネルギーになる	おもにからだのちようしきととのえる			
1	火	ミルクパン	ごぼうサラダ ポークビーンズ	ツナ ぶたにく だいず スキムミルク ぎゅうにゅう	パン マヨネーズ しろごま じゃがいも さとう あぶら	ごぼう きやべつ きゅうり にんじん コーン たまねぎ えだまめ にんにく	698 27.2	<p>6月は、しょくいくげっかん</p> <p>このほど国の「第4次食育推進基本計画」が発表され、生涯を通して心身の健康を支える「食を営む力」の育成と、自然に健康になれる「食環境づくり」の推進が提唱されています。</p> <p>●食卓をみんなで囲んで心豊かに！</p> <p>●健康的な食生活を実践しよう！</p> <p>●食を通じた環境の「環」を大切に！</p> <p>●食を通し、人の「輪」をひろげよう！</p> <p>●伝統的な日本の食文化・「和」を伝えよう！</p> <p>●自ら判断し、選ぶ力をつけよう！</p> <p>あまくさだいおう たい</p> <p>今年度も天草地場産品給食提供事業により、天草市より無償で「天草大王」「養殖鯛」が提供されます。</p> <p>15日(火)「天草大王」のチキンチキン根菜甘がらめ</p> <p>18日(金)「養殖鯛」の手作りタイフライ</p> <p>おたのしみに！！</p> <p>夏が出番のきゅうり</p> <p>きゅうりの旬は6～8月。現在は、夏場は露地栽培、秋から春にかけてはハウス栽培が行われるため、一年中流通していますが、きゅうりの本場の旬は夏です。露地で栽培された旬のきゅうりは、ハウス栽培のものよりもビタミンCが多く含まれているといえます。また、きゅうりの95%は水分で、東洋医学では体を冷やす作用もあっていて、夏場の水分補給に効果的です。おいしいきゅうりの選び方ですが、濃い緑色で、ハリやツヤのあるもの、表面のイボがピンととがっているものが新鮮なものです。</p>	
2	水	ごはん	ひじきのりつくだに いわしかぼすレモンに ピーナツあえ はちのへせんべいじる	ひじきのりつくだに いわし とりにく ぎゅうにゅう	こめ ピーナツ かやせけんべい さとう	きやべつ にんじん もやし きゅうり だいこん ごぼう ねぎ はくさい しいたけ	575 22.9		
3	木	こくとうパン	バリッシュ はちみつレモンサラダ カレーうどん	いりこ ぶたにく スキムミルク ぎゅうにゅう	パン はちみつ あぶら さとう うどんめん カレールー	きやべつ にんじん きゅうり たまねぎ しめじ しょうが いんげん	654 24.4		
4	金	かみかみどん	あじ入りさんが カミカミサラダ	ぶたにく みそ あじさんが さきいか ぎゅうにゅう	こめ むぎ アーモンド さとう かたくりこ ごまあぶら	にんにく しょうが たけのこ エリンギ ビーマン パブリカ ごぼう きやべつ きゅうり にんじん	596 24.5		
7	月	ごはん	だいずとごぼうのミンチカツ ポイルやさい こうやどふいりおやこに	ミンチカツ とりにく こうやどふ たまご ぎゅうにゅう	こめ あぶら じゃがいも さとう	きやべつ きゅうり にんじん たまねぎ ほうれんそう ねぎ しいたけ	659 65.2		
8	火	コッペパン	いちごジャム タンドリーチキン フレンチサラダ ごもくピーフ	とりにく ヨーグルト ぶたにく ちくわ ぎゅうにゅう	パン ジャム あぶら さとう ピーフ	きやべつ きゅうり コーン にんにく たまねぎ にんじん もやし ニラ	596 26.4		
9	水	ごはん	レンコン入りつくね ごまあえ じゃがいもとあつあげの ちゅうかに	つくね とりにく あつあげ ぎゅうにゅう	こめ くるごま さとう じゃがいも ごまあぶら かたくりこ	いんげん きやべつ にんじん きゅうり にんにく しょうが たまねぎ たけのこ しいたけ	590 20.9		
10	木	ひのくに	イカたっぷりごはん ひじきいりサラダ バリバリやきそば	いかすりみ ひじき ちくわ ぎゅうにゅう	パン ごまドレッシング パリパリめん あぶら かたくりこ	きやべつ きゅうり にんじん しょうが たまねぎ もやし たけのこ きぬさや きくらげ しいたけ	713 55.1		
11	金	きり押し だいこん まぜごはん	だいずととうふのフライ こんがあえ かきたまじる	だいずととうふフライ たまご こんが とりにく あぶらアゲ ちくわ ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう じゃがいも かたくりこ あぶら	いんげん しいたけ にんじん きりほしだいこん たまねぎ ほうれんそう きやべつ きゅうり	610 24.4		
14	月	むぎごはん	いわしのおかか キムタクなっとう やきのり なんかんあげいりみそしる	のり いわし おかか なっとう なんかんあげ わかめ みそ ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう	はくさいキムチ にんじん ほうれんそう もやし たまねぎ なすび ねぎ だいこんづけ	613 27.1		
15	火	ミルクパン	チキンチキンこんさいあまがらめ タイピーエン あまくさだいおう	あまくさだいおう ぶたにく いか だいず うすらのたまご ぎゅうにゅう	パン さつまいも かたくりこ さとう はるさめ あぶら	にんにく しょうが ごぼう きやべつ たまねぎ にんじん きくらげ きぬさや	749 30.4		
16	水	ハヤシライス	ばんかんゼリー ちりめんサラダ ふくじんづけ	ちりめん わかめ ぎゅうにゅう スキムミルク ぎゅうにゅう	こめ むぎ ゼリー じゃがいも ハヤシルー あぶら	にんにく しょうが たまねぎ にんじん たけのこ しめじ えだまめ トマト きやべつ きゅうり ふくじんづけ	677 19.5		
17	木	きんぴら パーガー	きんぴら スライスチーズ やきのり マカロニシチュー	のり チーズ とりにく スキムミルク ぎゅうにゅう	パン ごま さとう ごまあぶら じゃがいも こめ マーガリン マカロニ	ごぼう にんじん れんこん いんげん きくらげ えだまめ たまねぎ しめじ パセリ	638 24.7		
18	金	こだいまい ごはん	おきかきゅうりの旬 てづくりタイフライ ポイルやさい マヨネーズ かんこくふうにくじゃが	たい たまご ぶたにく ちくわ あつあげ ぎゅうにゅう	こめ こだいまい もちごめ ちゅうりきこ パンこ ごま じゃがいも ごまあぶら あぶら さとう マヨネーズ	きやべつ にんにく たまねぎ にんじん たけのこ いんげん	800 32.4		
21	月	ごはん	むしギョーザ ごまあえ ちくげんに	ギョーザ とりにく あつあげ ちくわ ぎゅうにゅう	こめ ごま さとう さといも あぶら	きやべつ きゅうり にんじん れんこん いんげん ごぼう たけのこ しいたけ	562 19.8		
22	火	しょくパン	マーシャルチョコ オムレツ オーロラサラダ タンタンめん	オムレツ ぶたみんち みそ ぎゅうにゅう	パン マヨネーズ さとう すりごま ごまあぶら あぶら ちゅうかめん	きやべつ きゅうり にんじん にんにく しょうが もやし たまねぎ ねぎ こまつな きくらげ	657 22.8		
23	水	チキンカレー	フルーツしらたま ふくじんづけ	とりにく スキムミルク ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら カレールー さとう ゼリー しらたまだんご	にんにく しょうが たまねぎ にんじん えだまめ りんご みかん バイン おうとう ふくじんづけ	733 18.9		
24	木	ココアパン	あじさいゼリー あげどうふのミートソースかけ やきうどん	とうふ ぶたにく ちくわ てんぶら あおさ ぎゅうにゅう	パン あぶら さとう うどんめん ゼリー	にんにく しょうが たまねぎ にんじん えだまめ トマト たまねぎ ねぎ ニラ きやべつ	717 26.3		
25	金	ごはん	ごはんにあうソースめんたい たちうおのかばやき カニカマサラダ キムチスープ	たちうお カニカマ ぶたにく とうふ ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら マヨネーズ ごまあぶら	きやべつ きゅうり にんじん にんにく はくさい たまねぎ たけのこ ねぎ しいたけ	659 20.8		
28	月	ゆかりごはん	シューマイ はるさめのすのもの じゃがいものけんちんじる	シューマイ わかめ とりにく とうふ ぎゅうにゅう	こめ むぎ はくさめ さとう ごまあぶら じゃがいも ごま	きやべつ きゅうり にんじん だいこん ごぼう ねぎ しいたけ	607 21.7		
29	火	ミルクパン	とうふハンバーグのあんかけ チャプチエ	とうふハンバーグ ぶたみんち ぎゅうにゅう	パン さとう かたくりこ はるさめ ごまあぶら あぶら	たまねぎ にんじん きくらげ しょうが きぬさや にんにく たまねぎ きやべつ たけのこ しいたけ ニラ しめじ ビーマン パブリカ	676 24.8		
30	水	むぎごはん	やさいかきあげ たくあんあえ ぶたじる	ぶたにく とうふ みそ ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら さといも	きやべつ きゅうり にんじん しょうが だいこん ごぼう はくさい ねぎ だいこんづけ	600 18.4		

※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