

日	曜	牛乳	献立	主な材料			栄養量 エネルギー (200g)	ひとくちメモ
				赤	黄	緑		
				主に体の組織をつくる	主にエネルギーになる	主に体の調子を整える		
1	火	ミルクパン	ごぼうサラダ ポークビーンズ	ツナ 豚肉 大豆 スキムミルク 牛乳	パン マヨネーズ 白ごま じゃが芋 砂糖 油	ごぼう きゃべつ きゅうり 人参 コーン 玉ねぎ 枝豆 こんにやく	894 34	<div style="text-align: center;"> <h2>6月は食育月間</h2> </div> <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を豊かに！</p> <p>●健康的な食生活を実践しよう！</p> <p>●食を通した環境の「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> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p style="text-align: center;">天草大王</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」を提供されます。給食には、6月15日(火)に出しますので、お楽しみに！</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p style="text-align: center;">養殖鯛</p> <p>今年度も天草地場産品給食提供事業により、天草市より無償で子どもたちへ鯛を提供されます。給食には、6月18日(金)の[食育の日]に「鯛フライ」にして出しますので、お楽しみに！</p> </div> <div style="text-align: center; margin-top: 10px;"> <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、きゅうりの本当の旬は夏です。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るといわれています。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どまっているものが新鮮なものです。</p> </div>
2	水	ご飯	ひじきのり佃煮 いわしかぼすレモン煮 ピーナッツ和え 八戸せんべい汁	ひじきのり佃煮 いわし 鶏肉 牛乳	米 ピーナッツ 砂糖 かやせせんべい	きゃべつ 人参 もやし きゅうり 大根 ごぼう ねぎ 白菜 しいたけ	713 25.9	
3	木	黒糖パン	パリッシュ はちみつレモンサラダ カレーうどん	いりこ 豚肉 スキムミルク 牛乳	パン はちみつ 油 砂糖 うどん麵 カレールウ	きゃべつ 人参 きゅうり 玉ねぎ しめじ 生姜 カレールウ	767 24	
4	金	かみかみ丼	あじ入りさんが カミカミサラダ	豚肉 みそ あじさんが さきいか 牛乳	米 麦 アーモンド 砂糖 片栗粉 ごま油	にんにく 生姜 たけのこ エリンギ ビーマン パブリカ ごぼう きゃべつ きゅうり 人参	746 29.1	
7	月	ご飯	大豆とごぼうのミンチカツ ポイル野菜 高野豆腐入り親子煮	ミンチカツ 鶏肉 高野豆腐 卵 牛乳	米 油 じゃが芋 砂糖	きゃべつ きゅうり 人参 玉ねぎ ほうれん草 ねぎ しいたけ	816 70.6	
8	火	ヨップパン	いちごジャム タンドリーチキン フレンチサラダ 五日ピーフン	鶏肉 ヨーグルト 豚肉 ちくわ 牛乳	パン ジャム 油 砂糖 ピーフン	きゃべつ きゅうり コーン にんにく 玉ねぎ 人参 もやし ニラ	790 33.7	
9	水	ご飯	レンコン入りつくね ごま和え じゃが芋と厚揚げの中華煮	つくね 鶏肉 厚揚げ 牛乳	米 黒ごま 砂糖 じゃが芋 ごま油 片栗粉	いんげん きゃべつ 人参 きゅうり にんにく 生姜 玉ねぎ たけのこ しいたけ	815 28.6	
10	木	ひのくにパン	イカたっぷり小判 ひじき入りサラダ パリパリ焼きそば	いかすりみ ひじき ちくわ 牛乳	パン ごまドレッシング パリパリ麵 油 片栗粉	きゃべつ きゅうり 人参 生姜 玉ねぎ もやし たけのこ きぬさや きくらげ しいたけ	863 59.9	
11	金	切干大根寄せご飯	大豆と豆腐のフライ 昆布和え かきたま汁	大豆と豆腐フライ 卵 昆布 鶏肉 油アゲ ちくわ 牛乳	米 麦 砂糖 油 じゃが芋 片栗粉	いんげん しいたけ 人参 切干大根 玉ねぎ ほうれん草 きゃべつ きゅうり	761 28.6	
14	月	麦ご飯	いわしのおかか煮 キムタク納豆 焼きのり 南関あげ入りみそ汁	のり いわし おかか 納豆 南関あげ わかめ みそ 牛乳	米 麦 砂糖	白菜キムチ 大根漬 人参 ほうれん草 もやし 玉ねぎ なすび ねぎ	754 31.4	
15	火	ミルクパン	チキンチキン根菜甘がらめ タイピーエン	天草大王 大豆 豚肉 いか うずらの卵 牛乳	パン さつまい 片栗粉 砂糖 油 緑豆春雨	にんにく 生姜 ごぼう きゃべつ 玉ねぎ 人参 きくらげ きぬさや	917 37.4	
16	水	ハヤシライス	熊本産ばんかんゼリー ちりめんサラダ 福神漬	ちりめん わかめ 牛肉 スキムミルク 牛乳	米 麦 ゼリー じゃが芋 ハヤシルー 油	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 たけのこ しめじ 枝豆 トマト缶 きゃべつ きゅうり 福神漬	827 23.2	
17	木	きんぴらバーガー	きんぴら チーズ 焼のり マカロニ入りシチュー	のり テーズ 鶏肉 スキムミルク 牛乳	パン ごま 砂糖 ごま油 じゃが芋 米粉 マーガリン マカロニ	ごぼう 人参 れんこん いんげん きくらげ 枝豆 玉ねぎ しめじ パセリ	805 29.8	
18	金	古代米ご飯	天草産魚介給食の日 手作り養殖鯛のフライ ポイル野菜 一食マヨネーズ 韓国風肉じゃが	養殖鯛 卵 豚肉 ちくわ 厚揚げ 牛乳	米 古代米 もち米 中力粉 パン粉 ごま じゃが芋 ごま油 油 砂糖 マヨネーズ	きゃべつ にんにく 玉ねぎ 人参 たけのこ いんげん	990 38.7	
21	月	ご飯	蒸しギョーザ ごま和え 筑前煮	ギョーザ 鶏肉 厚揚げ ちくわ 牛乳	米 ごま 砂糖 星芋 油	きゃべつ きゅうり 人参 れんこん いんげん ごぼう たけのこ しいたけ	751 25.2	
22	火	食パン	マーシャルチョコ オムレツ オーロラサラダ タンタン麵	オムレツ 豚みんち みそ 牛乳	パン マヨネーズ 砂糖 油 すりごま ごま油 中華麵	きゃべつ きゅうり 人参 にんにく 生姜 もやし 玉ねぎ ねぎ 小松菜 きくらげ	827 27.4	
23	水	チキンカレー	フルーツ白玉 福神漬	鶏肉 スキムミルク 牛乳	米 麦 カレールウ 油 白玉団子 ゼリー 砂糖	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 枝豆 すりおろしりんご みかん缶 パイン缶 黄桃缶 福神漬	934 23	
24	木	ココアパン	あじさいゼリー 揚げ豆腐のミートソースかけ 焼きうどん	豆腐 豚肉 ちくわ 天ぷら あおさ 牛乳	パン 油 砂糖 うどん麵 ゼリー	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 枝豆 トマト缶 きゃべつ 玉ねぎ ねぎ ニラ	935 33.8	
25	金	ご飯	ご飯に合うソース明太子味 太刀魚のかば焼き カニカマサラダ キムチスープ	太刀魚 カニカマ 豚肉 豆腐 牛乳	米 砂糖 油 マヨネーズ ごま油	きゃべつ きゅうり 人参 にんにく 玉ねぎ たけのこ ねぎ しいたけ	815 24.6	
28	月	ゆかりご飯	シューマイ 春雨の酢の物 じゃが芋のけんちん汁	シューマイ わかめ 鶏肉 豆腐 牛乳	米 麦 緑豆春雨 砂糖 ごま油 じゃが芋 ごま	きゃべつ きゅうり 人参 大根 ごぼう ねぎ しいたけ	806 27.8	
29	火	ミルクパン	豆腐ハンバーグのあんかけ チャプチェ	豆腐ハンバーグ 豚みんち 牛乳	パン 砂糖 片栗粉 緑豆春雨 ごま油 油	玉ねぎ 人参 きくらげ 生姜 きぬさや にんにく 玉ねぎ きゃべつ たけのこ しいたけ ニラ しめじ ビーマン パブリカ	846 29.5	
30	水	夏越ご飯	野菜かき揚げ たくあん和え 豚汁	豚肉 豆腐 みそ 牛乳	米 麦 油 星芋	きゃべつ きゅうり 人参 大根漬 生姜 大根 ごぼう 白菜 ねぎ	737 21.7	

※献立は物資の都合により変更することがあります