

6がつがっこうきゅうしょくこんだてひょう

令和元年 6月

日 よ う び	こんだてめい	★	おもなしょくひんのはたらき						エネルギー	
			からだをつくるもとになる		からだのちようしをととのえる		おもにエネルギーになる		たんぱくしよ	
			たんぱくしよ	むぎしよ	ビタミン	たんすいかぶつ	ししよ	ちようみりよ	たんぱくしよ	
3 (月)	◀旬の果物、アメリカチェリーについて知ろう▶ むぎごはん マーボーじゃがいも はるさめのいためもの アメリカンチェリー いりこ	☆	ぶたにく だいす たまご あかみそ	ぎゆうにゆう いりこ	にんじん さやいんげん	たまねぎ もやし アメリカンチェリー たけのこしょうが ほししいたけ きくら げ にんにく	こめ むぎ じゃがいも はるさめ くろざとう でんぶん	あぶら ゴマあぶら	しょうゆ さけ オイスターソース ちゅうかスープ とうぼんじゃん しお こしょう	598 20.4
4 (火)	★歯と口の健康週間：よくかんで食べよう ミルクしよくパン いわしの加がが だいすのことうくらめ ゆでとうもろこし ミネストローネ	☆	とりにく だいす てぼうまめ	ぎゆうにゆう いわし加がが い	トマト トマトジュース にんじん パセリ	とうもろこし キャベツ たまねぎ セロリ	ミルクパン さとう くろざとう	あぶら	チキンからスープ しお こしょう パツル ローレル	634 27.8
5 (水)	★教科との関連：一汁二菜 しらすとえだまめごはん だしまきたまご こまつなとじゃがいものあえもの もそしる びわ	☆	だしまきたまご あぶらあげ こめみそ むぎみそ	ぎゆうにゆう しらすほし	こまつな にんじん ねぎ	キャベツ びわ えだまめ えのきたけ きりほしだいこん	こめ もちこめ じゃがいも さとう	こま あぶら	す さけ しょうゆ しお	586 25.2
6 (木)	★世界食べ歩き：フランス はいがコッペパン ソフトチーズ しろみぎかなのボフレ ラタトゥイユ ガルビユールスープ	☆	ホキ てぼうまめ ペーコン	ぎゆうにゆう チーズ	にんじん トマト あかピーマン	キャベツ たまねぎ なす スッキーニ セロリ にんにく きピーマン	はいがパン じゃがいも	あぶら オリーブゆ	チキンからスープ ワイン しお こしょう ローリエ	625 28.7
7 (金)	わくわくこんだて	☆	ぶたにく あつあげ こめみそ むぎみそ あかみそ	ぎゆうにゆう	ねぎ	キャベツ たまねぎ もやしりんご しょうが レモンじる にんにく	こめ むぎ さとう アセロラゼリー	あぶら	しょうゆ さけ ワイン	611 24.0
10 (月)	◀カルシウムクイズ▶ むぎごはん いわしのマーマレードに くきわかめのいために こもくじる いりこ	☆	まいわし とりにく てんぶら あぶらあげ	ぎゆうにゆう くきわかめ いりこ	にんじん きぬさや ねぎ	もやし たまねぎ こんにやく しょうが みかんジュース ほししいたけ	こめ むぎ マーマレード さとう	あぶら	ワイン しょうゆ さけ みりん しお	568 27.3
11 (火)	◀海藻（ひじき）について知ろう▶ ねじりパン ひじき入りスパゲッティ ポテトサラダ アーモンド なつみかん	☆	とりにく ハム	ぎゆうにゆう ひじき	こまつな にんじん	なつみかん たまねぎ えのきたけ とうもろこし しめじ えだまめ	パン じゃがいも スパゲッティ	アーモンド マヨネーズ あぶら	しょうゆ さけ しお す コンソメ こしょう	677 25
12 (水)	◀調理員さんに感謝して食べよう▶ むぎごはん あげだしとうふのやさしいあんかけ おすいもの あさりとクルマのつくだに	☆	とうふ すずらたまご あさり	ぎゆうにゆう わかめ	こまつな にんじん みすな	たまねぎ だいこん しろねぎ しょうが	こめ むぎ さとう でんぶん	くるみ あぶら	しょうゆ さけ みりん しお	590 21.7
13 (木)	◀旬の果物、メロンについて知ろう▶ こくとうしよくパン チキンピーンズ コールスローサラダ メロン	☆	とりにく だいす あかみそ	ぎゆうにゆう	にんじん あかピーマン さやいんげん トマト	メロン キャベツ たまねぎ とうもろこし しめじ にんにく	こくとうパン じゃがいも さとう	あぶら	ケチャップ デミソース オウ ワイン ソース しょうゆ しお こしょう ローレル オレガノ	564 24.2
14 (金)	★食物せんい献立：ごぼう ファイバーカレー（むぎごはん） フルーツヨーグルト	☆	とりにく だいす レンズまめ しろいんげんまめ	ぎゆうにゆう ヨーグルト チーズ	にんじん	みかん バイン おとうろ りんご たまねぎ ごぼう しょうが にんにく	こめ むぎ じゃがいも こむぎこ	マーガリン あぶら	ケチャップ チキンから スープ デミソース ドライカレー しょうゆ ソース ワイン ターメリック しお カレー コリアンダー オールスパイス ローレル クロブ	657 23.5
17 (月)	◀大野城市産の玉ねぎを使ったかき揚げを味わおう▶ むぎごはん しんたまねぎのかきあげうどん やさしいごまいため くきわかめのつくだに	☆	ちくわ とりにく	ぎゆうにゆう くきわかめ わかめ	ほうれんそう にんじん ねぎ	キャベツ *たまねぎ もやし ごぼう ほししいたけ	こめ むぎ うどん こむぎこ さとう	あぶら こま	しょうゆ さけ みりん しお	602 20.0
18 (火)	◀大野城市産のじゃがいもを使ったマッシュポテトを味わおう▶ コッペパン にこみハンバーグ マッシュポテト クラムチャウダー れいとうあんず	☆	ハンバーグ あさり	ぎゆうにゆう だっしぶんにゆう	にんじん	あんず *たまねぎ とうがん えだまめ	パン *じゃがいも こむぎこ さとう	マーガリン	デミソース ケチャップ チキンからスープ ワイン ソース しお こしょう	672 27.9
19 (水)	★食育の日：玄米の栄養 げんまいごはん さばのごまみそに ひじきのいために こまつなのスープ	☆	さば あつあげ あぶらあげ こめみそ むぎみそ	ぎゆうにゆう ひじき	こまつな さやいんげん にんじん	もやし しろねぎ しょうが ほししいたけ	こめ げんまい くろざとう	こま あぶら	さけ みりん しょうゆ しお	601 27.1
20 (木)	◀石けんできれいに手を洗うことの大切さを考えよう▶ ピーンズドック（せわりコッペパン） やさしいスープ オレンジ	☆	ぶたにく だいす レンズまめ	ぎゆうにゆう チーズ	トマト トマトジュール にんじん	*たまねぎ オレンジ キャベツ しめじ	パン でんぶん *じゃがいも	あぶら	ケチャップ チキンからスープ ワイン ソース しお こしょう	629 27.3
21 (金)	★メッセージ給食：大野城市の郷土料理 むぎごはん おおのじょうとりほっかけ あじのいそあげ じゃがいものきんぴら	☆	あじ とりにく てんぶら	ぎゆうにゆう おおのり	みすな にんじん きぬさや ねぎ	たまねぎ だいこん こんにやく ほししいたけ	こめ むぎ じゃがいも てんぶら さとう くろざとう	あぶら	しょうゆ チキンからスープ さけ みりん しお	615 28.1
24 (月)	★沖縄慰霊の日：沖縄について考えよう むぎごはん ゴーヤチャンプルー ソーキじる スライスパン	☆	とうふ ぶたにく たまご ハム かつおぶし	ぎゆうにゆう やさしいこんぶ	こまつな にんじん あかパプリカ	パイン だいこん キャベツ ゴーヤ	こめ むぎ	あぶら	しょうゆ さけ みりん しお こしょう	592 21.2
25 (火)	◀種実クイズ▶ ワンローフパン いちごジャム ジャマールハンパン アーモンドフィッシュ	☆	ぶたにく とりさき だいす あかみそ	ぎゆうにゆう	にんじん	きゅうり たまねぎ もやし ごぼう しろねぎ たけのこ グリーンピース しょうが	パン ちゅうかめん いちごジャム さとう くろざとう	アーモンド フィッシュ ねりこま こま あぶら ゴマあぶら	す しょうゆ さけ ちゅうかスープ とうぼんじゃん しお	659 26.3
26 (水)	◀鉄分クイズ▶ むぎごはん あつあげとうがんにもの くきわかめのサラダ じゃごふりかけ オレンジ	☆	あつあげ えび とりにく	ぎゆうにゆう くきわかめ しらすほし	にんじん	オレンジ とうがん キャベツ たまねぎ きゅうり えだまめ しょうが	こめ むぎ さとう くろざとう でんぶん	こま あぶら ゴマあぶら	しょうゆ す さけ みりん しお	590 24.3
27 (木)	★えろぼう給食 ぶどうしよくパン じゃがいものミートソース アーモンドサラダ ミニトマトまたは えだまめ	☆	とりにく まくろ	ぎゆうにゆう チーズ	ミニトマト にんじん あかピーマン さやいんげん	たまねぎ キャベツ えだまめ きゅうり とうもろこし しめじ レモンじる にんにく	ぶどうパン じゃがいも	アーモンド オリーブゆ あぶら	ケチャップ ワイン ソース す コンソメ しお こしょう ローレル オレガノ	675 26.1
28 (金)	★日本味めぐり：鹿児島県 しそむぎごはん てづくりさつまあげ オクラのおかかあえ さつまじる	☆	いわしとうふ さかなすりみ とりにく たまご こめみそ むぎみそ あぶらあげ かつおぶし	ぎゆうにゆう	かぼちゃ オクラ にんじん ねぎ あかしそ	キャベツ だいこん たまねぎ こんにやく えのきたけ ごぼう えだまめ	こめ むぎ さとう	あぶら	しょうゆ さけ みりん	627 28.2

※都合により献立内容は変更になることがあります。エネルギー量・たんぱく質量は、全児童の値の中央値を載せています。

今年も大野城市内で作られた「玉ねぎ」じゃがいもが、6月17日(月)・18日(火)・20日(木)の給食に登場します。
(献立表中 * 印)
『ベジタブル山田』(仲畑)と『みどり研究会』(牛頭)のみなさんに、大野城市の学校給食用として作っていただきました。地元でとれた物を子どもたちに食べてほしいという思いがこめられた玉ねぎとじゃがいもです。

6月旬の食材

給食では、なるべく旬の食材を取り入れるようにしています。6月はアメリカンチェリーやメロン、びわ、とうもろこしなどが登場します。旬の食材から、初夏を感じてほしいと思います。

7月アメリカンチェリー、メロン、びわ、とうもろこし

ゴーヤチャンプルー

＜作り方＞
① 卵はボールに割って溶いておく。
② にはがりはスプーンで種とワタをとり、3mmスライスにする。キャベツ・赤パプリカも3mmスライスにする。ハムは1cm幅に、豆腐は一口大に切る。
③ フライパンにサラダ油を熱し、②を炒める。
④ 火が通ったら、*の調味料を入れ、卵を流し入れる。
⑤ 最後にかつお節を入れてさつと混ぜて出来上がり。

＜材料(4人分)＞
卵 1個
ハム 1枚
豆腐 1丁
にがり 1/4本
キャベツ 2枚
赤パプリカ 1/6個
かつお節 2.4g

塩 少々
こしょう 少々
しょうゆ 小じ1
サラダ油 適量