

ひづけ 日付 曜	献立 名	使用材料 (つかう たべもの)			今月の旬
		おもに体をつくるものになる食品(あか)	おもに体の調子を整えるものになる食品(みどり)	おもにエネルギーのものになる食品(きいろ)	
		たんぱく質が多い(1群)	無機質が多い(2群)	炭水化物が多い(5群)	
1 (木)	ロールパン 牛乳 いちごジャム	ぎゅうにゅう		ロールパン いちごジャム	いちご(ジャム)
	ポークビーンズ	ぶたにく だいず	にんじん こまつな たまねぎ にんにく セロリ	じゃがいも さとう あぶら	
	ごぼうサラダ	まぐろあぶらづけ	ごぼう こんにやく	さとう	
2 (金)	麦ごはん 牛乳 ヨーグルト	ぎゅうにゅう ヨーグルト		こめ おおむぎ	
	ピピンバ	ぎゅうにく あかみそ	にんじん こまつな もやし しょうが にんにく しめじ	さとう あぶら	
	キムチスープ	とうふ	チンゲンサイ ねぎ たまねぎ キムチ		
5 (月)	牛乳	ぎゅうにゅう			
	とりめし	とりにく	にんじん ごぼう ほししいたけ	こめ おおむぎ さとう	
	あおさのみそ汁	とうふ あぶらあげ あかみそ あおさ	たまねぎ	じゃがいも	
6 (火)	ロールパン 牛乳	ぎゅうにゅう		ロールパン	アスパラガス
	焼きザケのバーベキューソースかけ	サケ	ねぎ しょうが にんにく	こむぎこ さとう あぶら	
	じゃがいものポターージュ	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん こまつな たまねぎ セロリ	じゃがいも こめこ あぶら	
7 (水)	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ おおむぎ	カツオ ピーマン
	カツオの酢豚風	カツオ	ピーマン にんじん たまねぎ しょうが ほししいたけ	でんぷん さとう あぶら	
	すまし汁	とうふ	こまつな ねぎ えのきだけ		
8 (木)	黒糖パン 牛乳	ぎゅうにゅう		こくとうパン	みつば
	津ぶっこグラタン	とりにく ぎゅうにゅう チーズ	たまねぎ キャベツ	じゃがいも こめこ パンこ あぶら	
	みつ葉と豆腐のスープ	とりにく とうふ	にんじん みつば たまねぎ もやし	あぶら	
9 (金)	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ おおむぎ	
	サワラの照り焼き	サワラ			
	五目きんぴら	とりにく	にんじん ごぼう しょうが こんにやく	さとう あぶら	
12 (月)	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ おおむぎ	
	米粉のカレー	ぎゅうにく	にんじん たまねぎ しょうが にんにく セロリ	じゃがいも こめこ でんぷん あぶら	
	コーンサラダ		キャベツ ホールコーン	さとう あぶら	
13 (火)	米粉入りパン 牛乳	ぎゅうにゅう		こめこいりパン	
	ホキのフライトマトソースかけ	ホキ	たまねぎ	こむぎこ パンこ さとう あぶら	
	野菜スープ	とりにく	にんじん こまつな たまねぎ キャベツ	あぶら	
14 (水)	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ おおむぎ	シイラ
	シイラのから揚げ	シイラ	しょうが	でんぷん あぶら	
	白みそ汁	しろみそ	にんじん こまつな ねぎ たまねぎ もやし		
15 (木)	ちいさいロールパン 牛乳	ぎゅうにゅう		ちいさいロールパン	
	スパゲッティ ミートソース	ぎゅうにく とりにく	にんじん たまねぎ しょうが にんにく	スパゲッティ さとう あぶら	
	くきわかめのサラダ	くきわかめ	キャベツ ホールコーン	さとう あぶら	
16 (金)	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ おおむぎ	
	イワシの南蛮漬	イワシ	ねぎ しょうが	でんぷん さとう あぶら	
	おからの炒り煮	とりにく おから	にんじん ねぎ ごぼう ほししいたけ こんにやく	さとう あぶら	
19 (月)	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ おおむぎ	しそこ
	とりごぼう	とりにく	ごぼう しょうが	でんぷん さとう あぶら	
	こんにやくの土佐煮	かつおぶし	こんにやく	さとう	
20 (火)	米粉入りパン 牛乳	ぎゅうにゅう		こめこいりパン	アジ
	アジのカレームニエル	アジ		こむぎこ あぶら	
	マカロニスープ	とりにく	にんじん こまつな たまねぎ キャベツ	マカロニ あぶら	
21 (水)	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ おおむぎ	
	とり肉と厚揚げの煮物	とりにく あつあげ	にんじん ごぼう しょうが ほししいたけ こんにやく	さとう あぶら	
	キャベツともやしのおかかあえ	かつおぶし	キャベツ もやし		
	大豆みそ	だいず あかみそ		さとう あぶら	

※天候などにより、急に献立を変更する場合がありますので、ご理解いただきますようお願いいたします。

※22日(木)からの分は、裏面にあります。

ひづけ 日付 曜	献立名	使用材料 (つかう たべもの)			こんげつ 今月の旬
		おもにからだをつくるものになる食品(あか)	おもにからだの調子を整えるものになる食品(みどり)	おもにエネルギーのものになる食品(きいろ)	
		たんぱく質が多い(1群)	無機質が多い(2群)	カロテンが多い(3群) その他のビタミンが多い(4群)	
(木)	ロールパン 牛乳	ぎゅうにゅう		ロールパン	シイラ
	シイラのパン粉焼き	シイラ	パセリ	パンこ あぶら	
	トマトクリームスープ	とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん こまつな トマト たまねぎ セロリ	じゃがいも こめこ あぶら	
(金)	むぎ 麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ おおむぎ	
	焼きシヤモ	シヤモ			
	にく 肉じゃがのカレー煮	とりにく あつあげ	にんじん こまつな たまねぎ ほしいたけ こんにやく	じゃがいも さとう あぶら	
	こうみつ 香味漬		キャベツ しょうが	ごま	
(月)	むぎ 麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ おおむぎ	きゅうり
	とりのさっぱり煮	とりにく	しょうが にんにく	さとう	
	ひじきの炒り煮	ひじき	にんじん ごぼう こんにやく	さとう あぶら	
	きゅうりの土佐あえ	かつおぶし	キャベツ きゅうり	さとう	
(火)	ちいさいロールパン 牛乳	ぎゅうにゅう		ロールパン	
	焼きそば	とりにく あおさ	にんじん キャベツ たまねぎ もやし しょうが	ちゅうかめん あぶら	
	伊勢茶のシュガービーンズ	だいず		でんぷん さとう あぶら	
(水)	むぎ 麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ おおむぎ	さやいんげん
	サワラの白みそ焼き	サワラ しろみそ		さとう	
	キャベツとさやいんげんのごまあえ		さやいんげん キャベツ	ごま	
	あおさ汁	とうふ あぶらあげ あおさ	にんじん ねぎ ごぼう もやし		
(木)	こくとう 黒糖パン 牛乳	ぎゅうにゅう		こくとうパン	
	ホキのクリーム煮	ホキ ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん こまつな たまねぎ セロリ しょうが	じゃがいも こめこ あぶら	
	ひじきサラダ	まぐろあぶらづけ ひじき	キャベツ	さとう	
(金)	むぎ 麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ おおむぎ	
	マーボー豆腐	ふたにく とうふ あかみそ	にんじん ねぎ たまねぎ しょうが にんにく	でんぷん さとう あぶら	
	中華コーンサラダ		キャベツ ホールコーン こんにやく	さとう あぶら	

※天候などにより、急に献立を変更する場合がありますので、ご理解いただきますようお願いいたします。

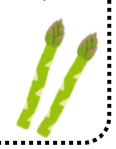
きゅうりしよくだより  津市香良洲学校給食センター

例年よりかなり早く、梅雨が始めました。湿度も気温も高くなるこの時期は、体がかたれやすくなります。朝・昼・夜の食事をきちんと食べて、夜は十分に寝て、しっかりと体を休めましょう。
春キャベツや新たまねぎなどは、そろそろ終わりです。代わりに、さやいんげんやピーマン、きゅうりなどの夏野菜を使う予定です。また、地域の方からいただいた、特産品のあおさも使います。お楽しみに♪

★6月4日～10日は、「歯と口の健康週間」です♪
子どもの時の歯は「乳歯」といい、6歳～12歳ごろに、大人の歯「永久歯」に、生え変わります。
大切な歯を守るために、次の2つを頑張りましょう♪
① しっかりかんで食べること
② 食べた後は、歯をみがくこと



★旬の食べもの♪
6月には初夏の食べものがたくさん始めます。アスパラガスや、さやいんげんなどの野菜のほか、カトオやアジ、シイラなどの魚も使う予定です。
お楽しみに♪



★1年生と4年生が、お手伝いをしてくれました♪
5月12日の「スナッペンどう」の筋とりを4年生が、17日の「実えんどう」の豆出しを1年生が、それぞれ手伝ってくれました。かたい筋や転がる豆に苦労しながら、一生懸命、みんなで頑張ってくれました。
こうした経験から、食べることを楽しいと思ってくれればいいな、と思います。



★6月16日～18日に「G7三重・伊勢志摩交通大臣会合」が開かれます♪
これは、G7(フランス・アメリカ・イギリス・ドイツ・日本・イタリア・カナダ)の7か国の交通担当大臣と、EU(欧州連合)の交通担当委員が集まり、今後の交通や社会全体に関わる重要なテーマについて議論する会議です。
この機会に、いろいろな国に興味を持ってもらえるよう、いくつかの国の料理を6月の献立に取り入れました。お楽しみに♪

