


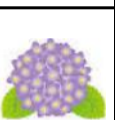








ひつけ 日付 (曜)	献立 名	使用材料 (つかう たべもの)						こんげつ 今月の旬				
		血や肉・骨になる食品(あか)		体の調子を整える食品(みどり)		熱や力になる食品(きいろ)						
		1群(いちぐん)	2群(にぐん)	3群(さんぐん)	4群(よんぐん)	5群(ごぐん)	6群(ろくぐん)					
1 (月)	牛乳 ちまき	ぎゅうにゅう				ちまき						
	とりめし	とりにく		にんじん	ごぼう	ほししいたけ	こめ おおむぎ さとう					
	白みそ汁	しろみそ		こまつな	ねぎ	たまねぎ	もやし		じゃがいも			
2 (火)	ロールパン 牛乳	ぎゅうにゅう				ロールパン						
	チリコンカン	ぎゅうにく とりにく きんときまめ		にんじん	こまつな	たまねぎ セロリ にんにく	さとう あぶら					
	マッシュポテト		れんにゅう				じゃがいも さとう パター					
3 (水)	小豆ごはん 牛乳	あずき	ぎゅうにゅう			こめ おおむぎ						
	ブリの照り焼き	ブリ										
	五目汁			にんじん	こまつな	ねぎ	ごぼう		もやし			
4 (木)	牛乳	ぎゅうにゅう										
	お茶ときなこの揚げパン	きなこ				ちいさいロールパン さとう あぶら						
	とり南蛮うどん	とりにく		にんじん	こまつな	ねぎ	たまねぎ		うどん あぶら			
5 (金)	麦ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ おおむぎ						
	焼きししゃも		ししゃも									
	肉じゃがのうま煮	とりにく		にんじん	こまつな	たまねぎ	ほししいたけ		こんにゃく	じゃがいも さとう あぶら		
8 (月)	麦ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ おおむぎ						
	ビビンバ(真)	ぎゅうにく	あかみそ	にんじん	こまつな	しょうが	にんにく		もやし	しめじ	さとう あぶら	ごま
	トックスープ			チンゲンサイ	ねぎ	たまねぎ			トック			
9 (火)	米粉入りパン 牛乳	ぎゅうにゅう				こめこいりパン						
	焼きザケのトマトソースかけ	サケ				こめこ さとう						
	キャベツとコーンのスープ	とりにく		にんじん		たまねぎ	キャベツ		コーン	あぶら		
10 (水)	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										
	切り干し大根のみそ汁	とうふ	あかみそ	にんじん	こまつな	たまねぎ	きりぼしだいこん					
11 (木)	ロールパン 牛乳	ぎゅうにゅう				ロールパン						
	とりのカレームニエル	とりにく				こめこ あぶら						
	じゃがいものポターージュ		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	
12 (金)	麦ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ おおむぎ		カツオ				
	カツオの竜田揚げ	カツオ				しょうが	でんぷん		あぶら			
	こづゆ	かいばしら		にんじん	こまつな	ねぎ	ごぼう		だいこん			
15 (月)	牛乳	ぎゅうにゅう										
	ひじきごはん	とりにく	ひじき	にんじん	ごぼう	こめ おおむぎ さとう あぶら						
	すまし汁			こまつな	ねぎ	たまねぎ	えのきだけ					
16 (火)	減量ロールパン 牛乳	ぎゅうにゅう				ちいさいロールパン		アスパラガス				
	スパゲッティミートソース	ふたにく	だいず	にんじん	こまつな	たまねぎ	にんにく		しょうが	スパゲッティ	さとう	あぶら
	アスパラガスのサラダ			アスパラガス		キャベツ	さとう あぶら					
17 (水)	麦ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ おおむぎ						
	サケの南部焼き	サケ				ごま						
	とり肉と野菜の炒めもの	とりにく		にんじん	こまつな	キャベツ	もやし		しょうが	さとう	あぶら	
18 (木)	ロールパン 牛乳	ぎゅうにゅう				ロールパン						
	チンゲンサイのクリーム煮	とりにく	なまクリーム	チンゲンサイ	にんじん	たまねぎ	セロリ		こめこ	あぶら		
	フライドポテト					じゃがいも あぶら						
19 (金)	麦ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ おおむぎ						
	サワラの白みそ焼き	サワラ	しろみそ									
	五目きんぴら	とりにく		にんじん		ごぼう	しょうが		たけのこみず	こんにゃく	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。

※22日(月)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)						献立 今月の旬
		血や肉・骨になる食品(あか)		体の調子を整える食品(みどり)		熱や力になる食品(きいろ)		
		1群(いちぐん)	2群(にぐん)	3群(さんぐん)	4群(よんぐん)	5群(ごぐん)	6群(ろくぐん)	
22 (月)	麦ごはん 米粉のカレー	ぎゅうにゅう				こめ おおむぎ		
	ツナサラダ	ぎゅうにく		にんじん	たまねぎ しょうが にんにく セロリ	こめ じゃがいも でんぷん あぶら		
		まぐろあぶらづけ			キャベツ	さとう あぶら		
23 (火)	ロールパン シイラのフライ	ぎゅうにゅう				ロールパン		シイラ
	野菜スープ		シイラ			こむぎこ パンこ さとう あぶら		
				にんじん	キャベツ たまねぎ	じゃがいも		
24 (水)	麦ごはん マーボー豆腐 拌三絲	ぎゅうにゅう				こめ おおむぎ		
		ぶたにく どうふ あかみそ		ねぎ	たまねぎ しょうが にんにく	さとう でんぷん あぶら		
				にんじん	キャベツ もやし	はるさめ さとう あぶら		
25 (木)	黒糖パン ポークビーンズ コーンサラダ	ぎゅうにゅう				こくとうパン		
		ぶたにく だいず		にんじん こまつな	たまねぎ セロリ にんにく	じゃがいも さとう あぶら		
					キャベツ きゅうり ホールコーン	さとう あぶら		
26 (金)	麦ごはん イワシのから揚げ 豆腐汁	ぎゅうにゅう				こめ おおむぎ		
		イワシ			しょうが	でんぷん あぶら		
		とうふ		にんじん こまつな ねぎ ごぼう だいこん				
29 (月)	麦ごはん とりのから揚げ 美里みそのみそ汁	ぎゅうにゅう				こめ おおむぎ		
		とりにく			しょうが にんにく	でんぷん さとう あぶら		
		みさとみそ		こまつな	ごぼう たまねぎ もやし	じゃがいも		
30 (火)	米粉入りパン 香良コロ ミネストローネ	ぎゅうにゅう				こめこいりパン		
		ぎゅうにく チーズ		にんじん パセリ	たまねぎ	じゃがいも あぶら		
		とりにく しろいんげんまめ		トマトに	たまねぎ キャベツ にんにく セロリ	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。



きゅうしよくだより



津市香良洲学校給食センター

ようやく給食再開です。少しずつ日差しが強くなり、暑さを感じる事が多くなってきましたが、梅雨に入れば肌寒い日もあるかもしれません。季節の変わり目には、体も暑さ寒さになじんでいませんから、しっかりと食べて寝て、体調を整えるようにしましょう。
今月も、季節の食べものをできるだけ使う予定です。お楽しみに♪

★ 6月・旬の食べ物について

みんなに人気の揚げパンに、津市でとれた粉茶を使います。きなこ混ぜることで、お茶の苦みもやわらぎ、ほろ苦い春の味を楽しめます。また、初夏が旬のカツオを使った竜田揚げも、春と秋ならではの料理です。しっかり味わっていただきましょう。
カツオの竜田揚げと同じ日に出る「こづゆ」は、福島県の郷土料理のひとつです。干した貝柱でだしをとった、貝だくさんの汁ものです。お楽しみに♪

★ 6月からの給食について

新型コロナウイルス対策のひとつとして、子どもたちが配膳しやすいように給食の料理数を減らすよう、文部科学省から通知がありました。このため、当分の間、給食の料理数を、主食・主菜・副菜・牛乳の4品にさせていただきます。
今まではフライの横に添えていたキャベツを、野菜スープに入れるなどの工夫をして、使う食品数や栄養価を、できるかぎり補っていきたく思いますので、ご理解いただきますよう、お願いします。



★ 今年度の給食費について

4月半ばから5月末までの中止になった分の給食費は、先日の教育委員会からの通知のとおり充当します。

