

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						
		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(さいろ)								
		いちぐん 1群	にぐん 2群	ぐん 3群	ぐん 4群	ぐん 5群	ぐん 6群							
1 (火)	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 アスパラガス						
	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		
	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					
2 (水)	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		こめ おおむぎ								
	マーボー豆腐	ぶたにく	とうふ	あかみそ	ねぎ	たまねぎ	しょうが		にんにく	でんぷん	さとう	あぶら		
	パンサンスウ			にんじん	キャベツ		もやし		はるさめ	さとう	あぶら			
3 (木)	米粉入りパン 牛乳	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		こめこいりパン								
	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		マカロニ	パンこ	あぶら			
	青菜と豆腐のスープ	ベーコン		とうふ	にんじん	チンゲンサイ			たまねぎ					
4 (金)	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		こめ おおむぎ								
	イワシのから揚げ	イワン				しょうが	でんぷん		あぶら					
	煮豆	きんときまめ							さとう					
	みそ汁	とうふ	あかみそ		にんじん	こまつな	ごぼう		たまねぎ	もやし				
7 (月)	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		こめ おおむぎ								
	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			
	こんにゃくの土佐煮	かつおぶし				こんにゃく			さとう					
	チンゲンサイともやしの ごまあえ			チンゲンサイ	もやし				ごま					
8 (火)	ちいさいロールパン 牛乳	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		ちいさいロールパン								
	ジャージャー麺	ぎゅうにく	あかみそ	こまつな	たまねぎ	しょうが	にんにく		ちゅうかめん	さとう	あぶら			
	中華コーンサラダ					キャベツ	ホールコーン		こんにゃく	さとう	あぶら			
9 (水)	牛乳	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		こめ おおむぎ								
	キムチチャーハン	ぶたにく			にんじん	ねぎ	キムチ		あぶら					
	豆腐スープ	とりにく	とうふ	わかめ	こまつな	たまねぎ	もやし		しょうが	ほししいたけ	あぶら	ごま		
10 (木)	黒糖パン 牛乳	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		こくとうパン								
	サーモンのクリーム煮	サケ	ぎゅうにゅう	なまクリーム	にんじん	こまつな	たまねぎ		しょうが	セロリ	じゃがいも	こめこ	あぶら	
	大豆サラダ	だいず				キャベツ			きゅうり	さとう	あぶら			
11 (金)	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		こめ おおむぎ								
	サワラの照り焼き	サワラ												
	たたきごぼう					ごぼう			さとう	ごま				
	合わせみそのみそ汁	あぶらあげ	あわせみそ		にんじん	こまつな	ねぎ		たまねぎ	もやし				
14 (月)	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		こめ おおむぎ								
	ピピンパ	ぎゅうにく	あかみそ	にんじん	こまつな	もやし	しめじ		しょうが	にんにく	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					
15 (火)	ちいさいロールパン 牛乳	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		ちいさいロールパン								
	焼きビーフン	とりにく			にんじん	たまねぎ	キャベツ		しょうが	にんにく	ビーフン	さとう	あぶら	
	セサミビーンズ	だいず							でんぷん	さとう	あぶら	ごま		
16 (水)	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		こめ おおむぎ								
	ちくわの伊勢茶揚げ	ちくわ				こめこ	でんぷん		あぶら					
	美里みそのみそ汁	とうふ	みさとみそ		にんじん	こまつな	たまねぎ		じゃがいも					
	キャベツともやしのしそあえ			しそこ	キャベツ		もやし							
17 (木)	ロールパン 牛乳	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		ロールパン		アジ						
	アジのピザ焼き	アジ	チーズ		ねぎ	たまねぎ	ホールコーン							
	カレースープ	とりにく			にんじん	こまつな	たまねぎ		キャベツ	じゃがいも	あぶら			
	ごぼうサラダ	まぐろあぶらづけ				ごぼう			こんにゃく	さとう	ごま			
18 (金)	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		こめ おおむぎ		カツオ						
	カツオの酢豚風	カツオ				にんじん	ピーマン		たまねぎ	しょうが	ほししいたけ	でんぷん	さとう	あぶら
	磯香あえ	のり				キャベツ			もやし		ごま			

※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。

※21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)						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(さいろ)		
		いちぐん 1群	にくん 2群	ぐん 3群	ぐん 4群	ぐん 5群	ぐん 6群	
21 (月)	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう				こめ おおむぎ		なす トマト
	米粉の夏野菜カレー	ぎゅうにく	にんじん かぼちゃ たまねぎ なす	でんぶん 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				
22 (火)	米粉入りパン 牛乳	ぎゅうにゅう				こめこいりパン		きゅうり
	サワラのバーベキューソースかけ	サワラ	ねぎ しょうが にんにく	こめこ さとう あぶら				
	野菜スープ	とりにく	にんじん たまねぎ	じゃがいも あぶら				
23 (水)	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう				こめ おおむぎ		さやいんげん
	肉じゃがのうま煮	とりにく あつあげ	にんじん さやいんげん たまねぎ ほししいたけ こんにやく	じゃがいも さとう あぶら				
	小松菜ともやしのあえもの	こまつな もやし						
24 (木)	黒糖パン 牛乳	ぎゅうにゅう				こくとうパン		シイラ
	シイラのからあげ	シイラ	しょうが	でんぶん 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 トマトに たまねぎ	セロリ じゃがいも コーンスターチ あぶら			
25 (金)	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう				こめ おおむぎ		もずく
	もずく丼	ぎゅうにく もずく	にんじん こまつな たまねぎ しょうが ホールコーン	でんぶん さとう あぶら				
	白みそ汁	とうふ しろみそ	こまつな ねぎ ごぼう もやし	じゃがいも				
28 (月)	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		
	回鍋肉	ぶたにく あかみそ	にんじん	キャベツ たまねぎ しょうが にんにく	でんぶん さとう あぶら			
	わかめスープ	やきどうふ わかめ	ねぎ	もやし えのきだけ				
29 (火)	米粉入りパン 牛乳	ぎゅうにゅう				こめこいりパン		パセリ
	サケのムニエル	サケ			こめこ あぶら			
	ジャーマンポテト	ベーコン	パセリ	じゃがいも パター				
30 (水)	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				
	五目きんぴら		にんじん ごぼう しょうが 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	きゅうり	キャベツ	さとう			

※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

例年より早く梅雨が始まりました。日中は暑く感じる日もあれば、肌寒い日もあり、服を調節して体温を守ることが大切です。季節の変わり目には、体もまだ暑さになじんでいませんから、しっかり食べて、しっかり寝て、自分の体を守るようにしましょう。  
やわらかくて甘い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、さやいんげんやきゅうりなどの夏野菜を使う予定です。お楽しみに♪

## ★地産品「津ぶっこグラタン」

6月3日の「津ぶっこグラタン」は、久居農林高校の生徒さんたちが考えてくれた料理です。津市の特産品の「津ぶっこ」の中から、久居や一志でたくさん栽培されているキャベツを使った、ホワイトソースのグラタンです。  
「野菜が苦手でもおいしく食べてもらえるように考えた」と言ってもらったとおり、とてもおいしく、みんなに喜ばれる料理です。お楽しみに♪



## ★旬の食べもの♪

6月は、初夏の食べものだけでなく、夏の食べものも、とれ始める季節です。  
6月の給食には、アスパラガスやトマト、さやいんげんなどの他、アジやカツオ、シイラなど、夏においしくなる魚も使う予定です。  
また、初登場の「もずく」もあります。  
お楽しみに♪



## ★1年生が、お手伝いをしてくれました♪

5月14日の「スナッペンとう」の筋とりと、26日の「実えんどう」の豆出しを、1年生のみなさんが手伝ってくれました。  
「かたい」「つるつる」「まめがたくさん入っている」など、それぞれの感想を持ちながら、みんな本当に楽しそうにしてくれました。  
「食べることは楽しい」と思ってくれば嬉しいです。

