









| ひつけ 目付 (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となる食品(あか) | | おもにからだの調子を整えるものとなる食品(みどり) | | おもにエネルギーのもととなる食品(きいろ) | | | |
| | | いちぐん 1群 | にくぐん 2群 | ぐん 3群 | ぐん 4群 | ぐん 5群 | ぐん 6群 | | |
| 1 (水) | 麦ごはん 牛乳 | ぎゅうにゅう | | | | こめ おおむぎ | |  | |
| | 鶏ちゃん焼き | とりにく こうやどうふ あかみそ | にんじん にら | たまねぎ キャベツ にんにく | さとう | あぶら | | | |
| | こんにゃくサラダ | | こまつな | もやしこんにゃく | さとう | | | | |
| 2 (木) | 黒糖パン 牛乳 | ぎゅうにゅう | | | | こくとうパン | | きゅうり アスパラガス | |
| | サワラのチーズ焼き | サワラ | チーズ | | | こめこ | | | |
| | ビーンズサラダ | しろいんげんまめ | キャベツ きゅうり | | さとう | あぶら | | | |
| | アスパラガスのスープ | とりにく | にんじん アスパラガス たまねぎ | | | あぶら | | | |
| 3 (金) | 麦ごはん 牛乳 | ぎゅうにゅう | | | | こめ おおむぎ | |  | |
| | イワシのから揚げ | イワシ | しょうが | | でんぶん | あぶら | | | |
| | キャベツともやしのしそあえ | | しそこ | キャベツ もやし | | | | | |
| | 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 | こんにゃく | さとう | あぶら | | |
| 6 (月) | 麦ごはん 牛乳 | ぎゅうにゅう | | | | こめ おおむぎ | |  | |
| | 米粉の金時豆カレー | ぎゅうにく きんときまめ | にんじん | たまねぎ しょうが にんにく セロリ | でんぶん こめこ | 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 | | | |
| 7 (火) | ロールパン 牛乳 | ぎゅうにゅう | | | | ロールパン | |  | |
| | サケのムニエル | サケ | | | こめこ | あぶら | | | |
| | 青のり粉ふきいも | | あおさ | | | じゃがいも | | | |
| | 野菜スープ | とりにく | にんじん | たまねぎ キャベツ | | | あぶら | | |
| 8 (水) | 麦ごはん 牛乳 | ぎゅうにゅう | | | | こめ おおむぎ | | シイラ | |
| | シイラの白みそ焼き | シイラ しろみそ | | | さとう | | | | |
| | 五目きんぴら | とりにく | にんじん | ごぼう しょうが | こんにゃく | さとう | あぶら | | |
| | 小松菜ともやしのおかかあえ | かつおぶし | こまつな | もやし | | | | | |
| 9 (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 | |  | |
| | 焼きそば | とりにく | あおさ | にんじん | たまねぎ キャベツ もやし しょうが | ちゅうかめん | あぶら | | |
| | セサミビーンズ | だいず | かつおぶし | | | でんぶん さとう | あぶら ごま | | |
| 10 (金) | 麦ごはん 牛乳 | ぎゅうにゅう | | | | こめ おおむぎ | | アジ | |
| | アジの竜田揚げ | アジ | しょうが | | でんぶん | 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 | | | | |
| | 五目汁 | | にんじん | こまつな たまねぎ もやし | ごぼう | | | | |
| 13 (月) | 牛乳 | ぎゅうにゅう | | | | | |  | |
| | ひじきごはん | とりにく あぶらあげ ひじき | にんじん | ごぼう | こめ おおむぎ | さとう あぶら | | | |
| | 美里みそのみそ汁 | やきどうふ みさとみそ | ねぎ | たまねぎ もやし | じゃがいも | | | | |
| | キャベツと小松菜のごまあえ | | こまつな | キャベツ | ごま | | | | |
| 14 (火) | 米粉入りパン 牛乳 | ぎゅうにゅう | | | | こめこ入りパン | | 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 トマトに たまねぎ セロリ | じゃがいも コーンスターチ | あぶら | | | |
| 15 (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 | でんぶん さとう | あぶら | | | |
| | キャベツと小松菜の磯香あえ | | のり | こまつな | キャベツ | さとう | | | |
| 16 (木) | 牛乳 ぶどうゼリー | ぎゅうにゅう | | | | ぶどうゼリー | |  | |
| | セルフウィンナードッグ (ロールパン ソーセージ コールスロー) | ソーセージ | キャベツ | | ロールパン | さとう | あぶら | | |
| | カンジャデガリーニャ | とりにく | にんじん パセリ トマトに たまねぎ にんにく セロリ | こめ | | じゃがいも | あぶら | | |
| 17 (金) | 麦ごはん 牛乳 ひじきのり | ぎゅうにゅう ひじきのり | | | | こめ おおむぎ | |  | |
| | 手作り豆腐 | とうにゅう | ねぎ | しょうが | | | | | |
| | 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 ほししいたけ | こんにゃく | じゃがいも | さとう | | あぶら |
| 20 (月) | 牛乳 ヨーグルト | ぎゅうにゅう ヨーグルト | | | | | | ピーマン | |
| | ガパオライス | とりにく | にんじん ピーマン | こまつな たまねぎ | にんにく セロリ | こめ おおむぎ | こめこ | | あぶら |
| | 豆腐スープ | やきどうふ | わかめ | ねぎ | もやし ほししいたけ | | | | |

※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(火)からの分は、裏面にあります。

| ひつけ 目付 曜 | 献立 名 | 使用材料 (つかう たべもの) | | | | | | 献立 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とになる食品(きいろ) | | |
| | | 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 | |
| 21 (火) | 黒糖パン 牛乳 | ぎゅうにゅう | | こくとうパン | | | | |
| | サケのマリネ | サケ | | たまねぎ | でんぶん さとう | あぶら | | |
| | キャベツとコーンのスープ | とりにく | にんじん | キャベツ たまねぎ ホールコーン | | あぶら | | |
| 22 (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 | | | | | | |
| | 五目豆 | とりにく だいず | こんぶ | にんじん | ごぼう ほししいたけ こんにゃく | さとう | あぶら | |
| 23 (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 | | | | さやいんげん |
| | ひじき入り和風スパゲッティ | まぐろあぶらづけ | ひじき | にんじん こまつな たまねぎ にんにく | スパゲッティ | | | |
| | さやいんげんのサラダ | | | さやいんげん | キャベツ | さとう | あぶら | |
| 24 (金) | 麦ごはん 牛乳 | 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 | でんぶん 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 | |
| 27 (月) | 麦ごはん 牛乳 | ぎゅうにゅう | | こめ おおむぎ | | | | |
| | 津ぶっこびんパチャーハン(真) | ぎゅうにく | | にんじん | しょうが にんにく | さとう | あぶら | |
| | 津ぶっこびんパチャーハン(ナムル・ごま) | | のり | こまつな | キャベツ もやし | | あぶら ごま | |
| 28 (火) | ロールパン 牛乳 | ぎゅうにゅう | | ロールパン | | | | ピーマン あかピーマン |
| | ホキのピザ焼き | ホキ | チーズ | ピーマン あかピーマン | | あぶら | | |
| | コーンサラダ | | | キャベツ きゅうり ホールコーン | はるさめ | あぶら | | |
| 29 (水) | 麦ごはん 牛乳 | ぎゅうにゅう | | こめ おおむぎ | | | | |
| | イカの揚げ煮 | イカ | | | でんぶん | あぶら | | |
| | じゃがいもの おかかまぶし | かつおぶし | | にんにく | じゃがいも | | | |
| 30 (木) | 米粉入りパン 牛乳 | ぎゅうにゅう | | こめこいりパン | | | | 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 | あぶら | |
| | みつばと豆腐のスープ | とりにく とうふ | | にんじん | みつば たまねぎ もやし | | あぶら | |

※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

気温の高い日が多くなってきました。少しずつ暑くなっていく今の時期は、熱中症に充分注意することが大切です。お茶や水を飲むだけでなく、食事からの水分もしっかりとれるように、朝・昼・夜の食事をきちんと食べて、しっかり寝て、体の疲れをとるようにしましょう。

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。お楽しみに♪

★6月4日～10日は、「歯と口の健康週間」です♪

食事を楽しむために、歯はとても大切です。

子どもの時の歯は「乳歯」といい、6歳～12歳ごろに、大人の歯に生え変わります。大人の歯は「永久歯」といい、その後は、生え変わることはありません。

永久歯・乳歯の健康を守るために、

- 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

を、こころがけましょう♪



★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、アスパラガスやピーマン、さやいんげんなどの野菜だけでなく、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、みつばもスープに使います。

爽やかな香りを味わってもらえれば、と思います。お楽しみに♪



★1年生が、お手伝いをしてくれました♪

5月13日の「スナッペンとう」の筋とりと、25日の「実えんどう」の豆出しを、今年も、1年生のみなさんに手伝ってもらいました。

苦手な人もいたようですが、一生懸命、楽しそうに取り組んでくれました。

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。

