

ひつけ 目付 (曜)	献立 名	使用材料 (つかう たべもの)						こんげつ しゅん 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	にぐん 2群	さんぐん 3群	よんぐん 4群	ごぐん 5群	ろくぐん 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	だいたい	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。

ひづけ 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		
	春雨スープ	とりにく		にんじん ねぎ	たまねぎ しょうが	さとう	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	
	三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	

※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、三つ葉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。

