

6月 給食献立予定表

海南省立大東小学校

日	こんだて	エネルギーのもとになる	血や筋肉・骨など 体を作るもとになる	体の調子を整える	もりもりメモ	カロリー
		黄色の食品	赤色の食品	緑色の食品		
3 (月)	ごはん 牛乳 切り干し大根の煮物 豚汁	こめ こめあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ あぶらあげ みそ	きりぼしだいこん にんじん えだまめ しめじ だいこん ねぎ	切り干し大根は大根を 切って干した保存食で す。干すことで鉄分や食 物繊維が多くなり、栄養 価がアップします。	633
4 (火)	パン ブルーベリージャム 牛乳 ミネストローネ ささみと野菜の香味サラダ	パン ジャム マカロニ じゃがいも ドレッシング オリーブオイル	ぎゅうにゅう ぶたにく ささみ	たまねぎ キャベツ にんじん セロリ パセリ トマト もやし ブロッコリー	ミネストローネは、イタリ アの代表的なトマトス ープです。イタリア語で「具 たくさん」などの意味の 言葉で新鮮な野菜を たっぷり使っています	619
5 (水)	わかめごはん 牛乳 県産鰹メンチカツ ゆかりあえ ほうれん草のみそ汁	こめ こめあぶら	ぎゅうにゅう わかめ ハモメンチカツ あぶらあげ とうふ みそ	キャベツ もやし にんじん ゆかり(あかじそ) ほうれんそう ねぎ	鰹は細長く薄っぺらい形 をしていて小骨がたくさん あるのが特徴です。6 月から7月あたりまでが 旬の魚です。和歌山県 産の鰹をメンチカツにし ました。	654
6 (木)	パン 牛乳 カレースパ汁 チーズと豆のサラダ	パン スパゲッティ カレールウ ドレッシング あぶら	ぎゅうにゅう とりひきにく だいた チーズ	たまねぎ キャベツ にんじん ほうれんそう えだまめ コーン ブロッコリー	チーズを作るために必 要な牛乳の量はチーズ の10倍です。牛乳の栄 養がギュッと濃縮され ています。	637
7 (金)	ごはん 牛乳 もつ鍋風煮 雷こんにやく	こめ ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく	もやし キャベツ にんじん ニラ ほししいたけ こんにやく	こんにやくは食物繊維 たっぷりの食べ物です。 おなかの中をきれいにし てくれます。	585
10 (月)	ごはん 牛乳 マグロのオーロラソース 添え野菜 根菜スープ	こめ ごま かたくりこ こむぎこ こめあぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう マグロ とりにく とうふ あぶらあげ	しょうが にんにく キャベツ ごぼう にんじん ごぼう こんにやく	まぐろは赤身魚とよばれ タンパク質や鉄分、ビタ ミンAが豊富です。まぐ ろの他にもかつお、ぶ り、あじ、さんまなどが赤 身魚です。	714
11 (火)	パン 牛乳 ポークビーンズ ツナサラダ	パン じゃがいも オリーブオイル こめあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく だいた ツナ	たまねぎ にんじん にんにく パセリ トマト キャベツ もやし コーン	ポークビーンズは豚肉と 大豆とトマトと一緒に煮 込んだアメリカの家庭料 理です。ポークが豚、 ビーンズは豆という意味 です。	651
12 (水)	ごはん 牛乳 ひじき豆 けんちん汁	こめ こめあぶら さといも	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく だいた ひらてん とうふ ひじき	にんじん こんにやく ごぼう ねぎ	ひじきは食べると長生き するといわれているほど 栄養満点な食材で、不 足しがちな栄養素を補っ てくれます。	649
13 (木)	パン 牛乳 ジャージャースパ 切り干し大根とツナの梅和え	パン スパゲッティ ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたひきにく はっちょうみそ ツナ	たまねぎ にんじん エリンギ にんにく しろねぎ しょうが きりぼしだいこん こまつな ねりうめ	ジャージャー麺は中国 の麺料理のひとつです。 韓国や台湾にも似たよ うな料理があります。今 日はスパゲティで作しま した。	654
14 (金)	セルフカレーピラフ 牛乳 コンソメスープ	こめ こめあぶら	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	たまねぎ にんじん ピーマン トマト にんにく キャベツ コーン いんげん	カレー味の具をご飯に 混ぜてカレーピラフに して食べましょう。カレー に含まれるスパイス が食欲を増してくれます	573
17 (月)	ごはん 牛乳 カレーアジフライ おかか和え すまし汁	こめ こめあぶら	ぎゅうにゅう カレーアジフライ とうふ いとこまぼこ かつおぶし	ほうれんそう もやし にんじん えのき ねぎ	鰹は魚へんに「参る」と 書きます。あまりにお いすぎて参ってしまった ということからこの名 前がついたそうです	655
18 (火)	パン 牛乳 しょうがそば焼きそば フルーツポンチ	パン ちゅうかめん こめあぶら	ぎゅうにゅう ぶたひきにく	にんじん たまねぎ もやし キャベツ しょうが にんにく みかん もも パイン	夏は食材が腐りやすく 食中毒のリスクが高ま ります。生姜にふくま れる成分は、抗菌作用で、 おかずを傷みにくする ことも可能です。	713
19 (水)	ごはん 牛乳 家常豆腐 ひじきの青じそサラダ	こめ こめあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ ひじき はっちょうみそ	にんにく にんじん ほししいたけ たまねぎ いとこんにやく ほうれんそう キャベツ コーン	家常豆腐は、パンダで 有名な中国四川省の家 庭料理です。家にいつ もある豆腐を揚げ豆腐に して、野菜と煮た料理で す。	643

日	こんだて	エネルギーのもとになる	血や筋肉・骨など体を作るもとになる	体の調子を整える	もりもりメモ	カロリー
		黄色の食品	赤色の食品	緑色の食品		
20 (木)	パン 牛乳 ウインナーポトフ ほうれん草のごまサラダ	パン ごま じゃがいも	ぎゅうにゅう ウインナー	たまねぎ にんじん だいこん ブロッコリー ほうれんそう コーン	ポトフはフランスの家庭料理です。フランス語では「火にかけた鍋」という意味があるそうです。	616
21 (金)	ポークカレー ぎゅうにゅう 柚子ドレッシングサラダ	こめ じゃがいも オリーブオイル こめあぶら カレールー	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ツナ	たまねぎ にんじん グリーンピース しょうが にんにく ブロッコリー キャベツ ゆず	豚肉には、たんぱく質や脂肪、ビタミンB1がたっぷりです。ビタミンB1はつかれをとったり、イライラを防ぐ効果があります。	682
24 (月)	チキンライス 牛乳 ABCマカロニスープ	こめ こめあぶら マカロニ	ぎゅうにゅう とりにく ウインナー	たまねぎ にんじん えだまめ コーン トマト キャベツ パセリ	チキンライスは日本で生まれた料理です。大正時代には「チッケンライス」とよばれていました。	638
25 (火)	パン 牛乳 フライビーンズ カレーキャベツ ほうれん草のスープ	パン こめあぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう だいず ベーコン	キャベツ にんじん ほうれんそう たまねぎ もやし コーン	大豆は畑でとれますが、お肉に負けないぐらい栄養が含まれていることから「畑の肉」と呼ばれています。	663
26 (水)	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 キャベツの梅ポン酢サラダ	こめ ごまあぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく とうふ はっしょうみそ ささみ かつおぶし	たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ キャベツ こまつな ねりうめ	マーボー豆腐は豆腐とひき肉を炒めて唐辛子のみそで味付けした料理です。	623
27 (木)	パン 牛乳 肉団子のスープ煮 ごまつなサラダ	パン はるさめ ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう にくだんご ツナ	キャベツ たまねぎ にんじん しょうが ねぎ ほししいたけ こまつな もやし	ツナはまぐろのことで、まぐろに含まれている脂には血液をサラサラにしたり脳の動きを良くする成分が豊富です。	586
28 (金)	ゆかりごはん 牛乳 高野豆腐の煮物 わかめのみそ汁	こめ こめあぶら	ぎゅうにゅう こうやどうふ とりにく ひらてん わかめ みそ	ゆかり(あかじそ) だいこん にんじん ねぎ しめじ たまねぎ	高野豆腐は豆腐を凍らせて低い温度でねかせて後に乾燥させてできる保存食品です。高野山が発祥といわれています。	647

※ 都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。



給食だより



衣替えも終わり、梅雨入りももうすぐ。手洗いなど身の回りの衛生には十分に気をつけましょう。

6月4日から10日は、歯の衛生週間です。食べものの入り口となる歯と口の健康は体全体の健康にも

とても密接なつながりがあります。

かむって、こんなにすばらしい (>w<)ノ



きおくりよく たか
記憶力を高める!



はなら はつせい
歯並びや発声がよくなる!



ば よぼう
むし歯を予防する!



しょうか きゅうしゅう
消化・吸収をよくする!



たす ふせ
食べ過ぎを防ぐ!



うんどうのうりよく
運動能力を
はつき
フルに発揮できる!



ひょうじょう ゆた
表情が豊かになる!

ぎゅうにゅう
の
牛乳を飲もう!



6月は牛乳月間です。毎日コツコツ牛乳を飲みましょう。