



6がつの給食こんだて予定表

PTA配布



<めあて>

小学校

令和5年度

日	こんだてめい		<きいろ> おもにエネルギーの もとになる食品	<あか> おもに体をこつくる もとになる食品	<みどり> おもに体の調子を整える もとになる食品	エネルギー (和加別)	ひとくちメッセージ
	しゅよく	牛乳 おかず					
1 木	ごはん	おやこどんぶり きゅうりとわかめのすのもの にまめ	(こめ) さとう ごま	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ たまご わかめ きんときまめ	にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ きゅうり	634	ばい菌が活発に働く季節になりました。給食の前にはきれいに手を洗っていますか。せっけんを使って、しっかりと洗いましょう。
2 金	むぎごはん	マーボー豆腐 パンパンジーサラダ	(こめ)むぎ さとう あぶら でんぷん ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう とうふ がたにく みそ とりにく	ねぎ しいたけ しょうが にんにく きゅうり キャベツ	634	食べるのが速い人は生活習慣病になる可能性があると言われて、早く食べているな、と思う人は、ゆっくり食べるように心がけましょう。
5 月	ことうパン	かみかみこんだて 5日~9日 パンネのクリームソース チップスサラダ ミニフィッシュ	ことうパン こむぎこ パンネマカロニ あぶら ごま バター ポテトチップス さとう	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ いりこ	たまねぎ こまつな しめじ コーン キャベツ きゅうり にんじん	643	6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。今週はかむことに注目した献立を取り入れています。今日はいりこを「かりかり」かんでください。
6 火	むぎごはん	きびなごのたつたあげ きりぼしだいこんのいために たまねぎのみそしる	(こめ)むぎ さとう でんぷん あぶら	ぎゅうにゅう きびなご てんぷら とうふ あぶらあげ みそ わかめ	きりぼしだいこん にんじん こんにゃく いんげん たまねぎ しめじ	585	きびなごに砂糖としょうゆで味つけて、でんぷんを付けて揚げた竜田揚げは、カラッと揚がって骨まで「はりはり」食べられます。
7 水	せわりコッパン	ホットドッグ (ウインナー・ボイルキャベツ) こめこうとうにゅうシチュー	コッパン さとう じゃがいも バター こめこ あぶら	ぎゅうにゅう ウインナー とりにく しろいんげん とうにゅう	キャベツ にんじん たまねぎ えだまめ	626	パンにウインナーとキャベツをはさんで、ホットドッグをつくりましょう。「がぶり」とかんだら、口を閉じて、奥歯で「もぐもぐ」かんで食べましょう。
8 木	ざっこごはん	にくじゃが わふうサラダ はりはりづけ	(こめ)おむぎ はつかけんまい もちむぎ くるまい もちきび じゃがいも さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ツナ わかめ	にんじん たまねぎ いんげん こんにゃく キャベツ きゅうり はりはりづけ	593	はりはり漬けは切り干し大根をしょうゆに漬けたものです。食べたときに「はりはり」と音を立てるからと言われて、います。
9 金	カレーピラフ	こんさいとナッツのサラダ ジャーマンスープ	(こめ)バター アーモンド マヨネーズ じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう とりにく ハム ベーコン	にんじん たまねぎ コーン れんこん ごぼう きゅうり パセリ	595	今日のサラダには食物繊維が豊富なれんこん、ごぼう、アーモンドが入っています。「さくさく」したかみごたえを楽しんでください。
12 月	キャロットパン	コーンシチュー ハムのマリネ	キャロットパン じゃがいも こむぎこ バター さとう あぶら	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ハム	にんじん たまねぎ コーン パセリ きゅうり レモン	662	牛乳は、熱中症予防の強い味方です。運動の後に牛乳を飲むと、血液の量が増えて体温を下げる働きが活発になります。
13 火	むぎごはん	デジタルビ ショアロンポウ にらたまスープ	(こめ)むぎ あぶら さとう こむぎこ ごまあぶら でんぷん	ぎゅうにゅう がたにく とりにく たまご みそ	キャベツ たまねぎ ピーマン にんじん もやし にんにく しいたけ にら	629	韓国の言葉で、テジは豚、カルビはあばら肉のことです。給食では野菜と一緒に、味噌やコチジャンで甘辛く炒めています。
14 水	けんさんむぎパン	ホキのマヨネーズやき ミネストローネ いちご&マーガリン	けんさんむぎパン あぶら マヨネーズ パンこ マカロニ さとう いちごジャム マーガリン	ぎゅうにゅう ホキ ベーコン ひよこまめ	たまねぎ パセリ にんじん キャベツ トマト	668	県産麦パンは、福岡県産小麦「ミナミノカオリ」を50%使用した給食用のパンです。焼き上がりがふんわりして、あつさりした味わいが特徴です。
15 木	むぎごはん	とりとだいのあげからめ きのこじる	(こめ)むぎ でんぷん あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく だいたい あぶらあげ とうふ みそ	しょうが たまねぎ しめじ えのきたけ ねぎ	638	給食の麦ご飯の麦は、大麦を蒸して押しつぶし、乾燥させたものです。ビタミンB1や食物せんがいが多く含まれています。
16 金	そばごはん	ひじきとえだまめのサラダ けんちんじる	(こめ)さとう あぶら じゃがいも でんぷん	ぎゅうにゅう とりにく ハム ひじき とうふ	にんじん たまねぎ ねぎ キャベツ えだまめ ごぼう こんにゃく しょうが	564	スポーツをすると汗をかく量が多くなります。汗と一緒に鉄分やカルシウムも流れ出てしまうので、しっかりと食事で補いましょう。
19 月	こめこパン	ポテトミートグラタン やさいスープ	こめこパン じゃがいも パンネマカロニ バター あぶら	ぎゅうにゅう ぎゅうにく がたにく チーズ とりにく	たまねぎ トマト にんじん キャベツ パセリ	609	野菜スープは、野菜の栄養がスープに溶け出しているため、栄養が体に吸収されやすくなります。水分の補給にもなって、一石二鳥です。
20 火	おかがき産 ごはん	【和食の日】 あじのなんばんつけ おくらのゆかりあえ じゃがいものみそしる	(こめ)むぎ でんぷん あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう あじ とうふ わかめ みそ	にんじん たまねぎ ピーマン パプリカ オクラ キャベツ ゆかり しめじ	634	一汁二菜の献立は健康的な和食の組み合わせです。ご飯茶碗を持って、ご飯とおかずを交互に食べましょう。
21 水	ぶどうパン	きのこのわふうスパゲティ チーズサラダ	ぶどうパン あぶら スパゲティ さとう オリーブオイル	ぎゅうにゅう ベーコン ハム チーズ	えのきたけ しめじ エリンギ にんじん たまねぎ にんにく ほうれんそう キャベツ きゅうり	601	きのこはおよそ90%が水分ですが、実は良質なたんぱく質や食物繊維、ミネラルなどを含み、健康づくりに欠かせない食品です。
22 木	むぎごはん	ひきにくとまめのカレー フルーツ&ゼリー	(こめ)むぎ じゃがいも こむぎこ バター あぶら ゼリー	ぎゅうにゅう ぎゅうにく がたにく きんときまめ レンズまめ チーズ	にんじん たまねぎ トマト しょうが にんにく みかん パイン もも	677	今日のゼリーはさくらんぼ味のゼリーです。さくらんぼは、ひとつの花芽にふたつの花が咲くので、仲良くふたつの実がついています。
23 金	ごはん	【沖縄県の郷土料理】 ラフテー ゴーヤサラダ もずくじる パインゼリー	(こめ)くろざとう さとう マヨネーズ パインゼリー	ぎゅうにゅう がたにく さとう もずく とうふ かまぼこ	ゴーヤ きゅうり コーン しょうが えのきたけ ねぎ	723	6月23日は沖縄慰霊(いれい)の日です。今日は沖縄県の料理を味わい、平和について考える日にしましょう。
26 月	しよくパン	とりにくのバーベキューソース ポトフ はちみつ&マーガリン	しよくパン さとう あぶら じゃがいも はちみつ マーガリン	ぎゅうにゅう とりにく ウインナー	たまねぎ にんにく にんじん キャベツ	652	じゃがいもは主にエネルギーのもとになる食品ですが、ビタミンCも多く、野菜と同じような栄養があります。
27 火	わかめごはん	にくうどん きゅうりとまめのサラダ	(こめ)うどん さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぎゅうにく わかめ ハム ひよこまめ	たまねぎ ねぎ キャベツ きゅうり	581	サラダに使われているひよこ豆は、インドなどで多く栽培されている、丸い形の豆です。あつさりした味なので、サラダにもよく合います。
28 水	ワンローフパン	ポークビーンズ フルーツヨーグルト いちじくジャム	ワンローフパン じゃがいも あぶら さとう いちじくジャム	ぎゅうにゅう がたにく だいたい ヨーグルト	にんじん たまねぎ バナナ みかん パイン もも	596	いちじくは福岡県でも多く栽培されている果物です。ベクタンや食物繊維などが豊富で、生食のほか、ジャムなどに加工して食べられています。
29 木	むぎごはん	すた ちゅうかはるさめスープ ふりかけ	(こめ)むぎ でんぷん あぶら さとう はるさめ ごまあぶら	ぎゅうにゅう がたにく とりにく	にんじん たまねぎ しょうが ピーマン しいたけ にんにく チンゲンサイ きくらげ	621	酢豚は、中国の広東(かんとう)地方の料理です。豚の唐揚げと野菜に、甘酸っぱいたれをからめたものです。蒸し暑い季節にぴったりの味です。
30 金	むぎごはん	さばのしおやき きんぴらごぼう なすのみそしる	(こめ)むぎ さとう ごま あぶら	ぎゅうにゅう さば ごま がたにく てんぷら みそ とうふ あぶらあげ わかめ	ごぼう にんじん いんげん こんにゃく なす えのきたけ	654	ごぼうは、お腹の掃除をする食物繊維のほか、血圧を調節するカリウム、骨や歯の材料のマグネシウムなどの栄養が豊富です。

※材料の都合で献立を変更することがあります。

※かまぼこなどの練り製品、ハムなどの肉加工品は卵の入っていない製品を使用しています。



のついたものは、おかがきまち(またはおかがきまちゅうへん)でつくられたものです。

歯によい食べもの