



岡垣町イメージキャラクター びわりん&びわすけ

令和6年度

6がつの給食こんだて予定表

＜めあて＞



小学校

日	こんだてめい		<きいろ> おもにエネルギーの もとなる食品	<あか> おもに体をつくる もとなる食品	<みどり> おもに体の調子を整える もとなる食品	エネルギー (和加リ)	ひとくちメッセージ
	しゅしよく	牛乳 おかず					
3月	ロールパン	パンネのミートソース チップスサラダ ミニフィッシュ	ロールパン パンネマカロニ あぶら ポテトチップス さとう	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく チーズ いりこ	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり	655	明日、6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。今週は、噛むことを意識する献立です。今日は、いりこを「かりかり」かんで食べましょう。
4火	むぎごはん	とりとだいずのあげからめ 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 だいず とうふ あぶらあげ みそ	しょうが たまねぎ しめじ えのきたけ ねぎ	650	とりと大豆の揚げからめは人気のメニューです。大豆は、水につけて戻してから、でんぷんをからめて揚けているので、「ぼりぼり」食べられます。
5水	せわりコッパン	ホットドッグ (ウインナー・ポイルキャベツ) しろいんげんのポタージュスープ	せわりコッパン さとう じゃがいも オリーブオイル	ぎゅうにゅう ウインナー しろいんげん ベーコン	キャベツ にんじん たまねぎ コーン パセリ	628	パニ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」と噛んだら、口を閉じて、奥歯で「もぐもぐ」噛んで食べましょう。
6木	カレーピラフ	こまつなのスープ こんさいとナッツのサラダ チーズ	(こめ) バター(マーガリン) あぶら アーモンド マヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ハム チーズ	たまねぎ にんじん きゅうり こまつな パセリ しめじ ごぼう れんこん	584	今日のサラダにはごぼうやれんこんなどの根菜と、アーモンドが入っています。「さくさく」した噛みごたえを楽しんでください。
7金	むぎごはん	にくじゃが わふうサラダ はりはりづけ	(こめ) むぎ じゃがいも さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ わかめ	にんじん たまねぎ きゅうり こんにゃく いんげん キャベツ はりはりづけ	575	はりはり漬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、と言われていました。
10月	こくとうパン	チャンポン シューマイ(2こ) もやしのナムル	こくとうパン ちゅうかめん あぶら さとう ごま ごまあぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりがら かまぼこ とりにく	にんじん キャベツ しょうが たまねぎ コーン きくらげ ねぎ もやし きゅうり	556	「歯と口の健康週間」は今日までです。歯は、一生使う大切なものです。これからもよく噛んで食べましょう。ひとくち30回噛むのが理想です。
11火	むぎごはん	あじのなんばんづけ とうふのみそしる ふりかけ	(こめ) むぎ でんぷん あぶら さとう	ぎゅうにゅう あじ とうふ あぶらあげ わかめ みそ	たまねぎ にんじん ピーマン えのきたけ	601	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。
12水	ワンローフパン	ポテトミートグラタン アスパラいりやさいスープ いちごジャム	ワンローフパン じゃがいも パンネマカロニ こむぎこ バター(マーガリン) いちごジャム	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく チーズ ベーコン	たまねぎ トマト にんじん キャベツ アスパラガス	604	食べるのが速い人は生活習慣病になりやすいと言われています。早く食べているな、と思う人は、ゆっくりよく噛んで食べるように心がけましょう。
13木	ひじきごはん	ぶたじる きりぼしだいこんのあえもの	(こめ) さとう あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ひじき ツナ とりにく ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	にんじん ごぼう しめじ こんにゃく ねぎ きゅうり きりぼしだいこん もやし	559	気温が高くなると汗をかく量が多くなります。汗と一緒に鉄やカルシウムも流れ出てしまいます。ひじきや切干大根などを食べて補給しましょう。
14金	むぎごはん	にらたまスープ デジカルビ	(こめ) むぎ あぶら ごまあぶら でんぷん さとう	ぎゅうにゅう とりにく たまご ぶたにく みそ	たまねぎ しいたけ にら にんじん キャベツ ピーマン もやし にんにく	603	韓国の言葉で、デジ(本来はデジ)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、味噌やコチュジャンで甘辛く炒めています。
17月	ぶどうパン	わふうスパゲティ アーモンドサラダ	ぶどうパン スパゲティ オリーブオイル あぶら アーモンド さとう	ぎゅうにゅう ベーコン	えのきたけ しめじ エリンギ にんじん たまねぎ こまつな にんにく きゅうり キャベツ レモン	603	きのこは約90%が水分ですが、食物繊維、ミネラルなどを含むので健康づくりに欠かせない食品です。今日はスパゲティで味わいましょう。
18火	ごはん	おかがき産 【和食の日】 とりのてりやき オクラのゆかりあえ たまねぎのみそしる	(こめ) さとう でんぷん	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ とうふ みそ わかめ	キャベツ オクラ にんじん ゆかり たまねぎ えのきたけ	601	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。
19水	なべりパン	ホキのカレーマヨやき コーンサラダ ミネストローネ	なべりパン あぶら マヨネーズ パンこ さとう シェルマカロニ じゃがいも	ぎゅうにゅう ホキ ベーコン ひよこまめ	キャベツ たまねぎ にんじん コーン レモン きゅうり トマト パセリ	634	ミネストローネのひよこ豆は、インドなどで多く栽培されている、丸い形の豆です。あっさりした味なので、どんな料理にもよく合います。
20木	むぎごはん	ぶたとじどんぶり そくせきづけ にまめ	(こめ) むぎ さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ たまご きんときまめ	こんにゃく たまねぎ しいたけ ねぎ キャベツ にんじん きゅうり たくあん	652	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。
21金	カファージュシー	【沖縄県の郷土料理】 スル(きびなご)のからあげ ゴーヤサラダ もずくじる	(こめ) さとう あぶら でんぷん マヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ こんが もずく とうふ かまぼこ きびなご ツナ	ごぼう にんじん えのきたけ ねぎ キャベツ ゴーヤ コーン	620	次の日曜日、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。
24月	こめこパン	こめこのシチュー ハムマリネ	こめこパン じゃがいも マーガリン(バター) こめこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく しろいんげん ハム チーズ (とうにゅう)	にんじん たまねぎ グリーンピース レモン きゅうり	605	米粉パンと米粉のシチューの組み合わせです。パンもホワイトルウも、小麦粉で作ることが多いのですが、今日は米粉の甘みを味わってみましょう。
25火	わかめごはん	きつねうどん すのもの	(こめ) うどん さとう ごま	ぎゅうにゅう わかめ あぶらあげ とりにく	ねぎ キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ	564	酢の物に使っている「酢」は、栄養素の吸収を助けたり、体の疲れをとってくれたりする働きがあるので、蒸し暑いこの時期におすすめの調味料です。
26水	けんさんむぎパン	なつやさいポトフ しんごぼうのサラダ りんごジャム	けんさんむぎパン じゃがいも ごま マヨネーズ りんごジャム	ぎゅうにゅう ウインナー とりにく	トマト なす キャベツ にんじん たまねぎ きゅうり ごぼう	567	ごぼうは食物繊維の他に高血圧を防ぐカリウム、骨や歯を作るマグネシウムなどが豊富です。旬の「新ごぼう」は、みずみずしく香りも良いですね。
27木	むぎごはん	チキンカレー フルーツ&ゼリー	(こめ) むぎ マーガリン(バター) じゃがいも あぶら こむぎこ ゼリー	ぎゅうにゅう とりにく チーズ	たまねぎ にんじん しょうが にんにく トマト みかん パイン もも	667	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や食物せんいが多く含まれています。
28金	ごはん	さばのしおやき じゃがいものきんぴら なすのみそしる	(こめ) じゃがいも さとう ごま あぶら	ぎゅうにゅう さば とうふ あぶらあげ みそ ぶたにく	にんじん こんにゃく いんげん なす たまねぎ えのきたけ ねぎ	618	じゃが芋は主にエネルギーのもとになる食品ですが、ビタミンCも多いのが特徴です。今日は細切りにして炒めた「金平」という料理で味わいましょう。

のついたものは、岡垣町(または岡垣町周辺)でつくられたものです。

※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。

6月は
食育月間です!

食べることは生きること。
自分に栄養を届け、
健康な体と心を育みましょう。