令和6年6月学校給食献立表

周南市立栗屋学校給食センター

				お	ŧ	な ざ	ざいり		ょう			えいようか			
🛮 🖠		こんだて		赤)		緑			黄	家庭で	/J\(3•4 4		中	
(曜)				おもに体をつくる		よもに体の調子をととのえる		のえる	おもにエネルギーになる		とりたい食品			エネルキ*ー kcal たんl	
3	パン	マカロニのカレー煮		ぶたにく		たまねぎ・に)こ・こむぎこ) じゃがいも・あぶら		717		861	$\overline{}$
(月)	\bigcap	いかとブロッコリーのマヨ炒め		いかフリッタ		ブロッコリー			あぶら・さマヨネース	 とう	にゅうせいひん	/2	6.1	3	0.9
	むぎ	は (t) けんごう しゅうかん (歯と口の健康週間 >	<u></u>	ししゃもてん	 ನೆಸಿ		ん・れんこん			<u>^</u>		070		074	$\overline{}$
4	麦ごはん	ししゃも天ぷら・筑前煮		とりにく・ちく		ほししいたけ さやいんげん			こんにゃく		くだもの	672		871	
(火)		ッナと野菜のごま和え	\rightarrow	まぐろあぶら	らづけ		ゅうり・にんじ		ごま・さと	•		/ 2	25.1	/ 3	1.8
5	小パン	た 焼きそば		ぶたにく・ち	くわ	キャベツ・ピ	じん・たまねる ーマン・エリン	/ ギ	パン(こめ めん・ある	りこ・こむぎこ) ぶら	たまご	651		790	/
(水)		たことブロッコリーのマリネ		たこ		ブロッコリー たまねぎ・バ	・カリフラワー プリカ	-	あぶら・さ	とう	7262	/ 2	26.1	/ 3	1.2
6	^{むぎ} 麦ごはん	<沖縄県の郷土料理>もずく卵丼		とりにく・たま ちくわ・もず	まご く	たまねぎ・に たけのこ・ね			こめ・むき	ぎ・ さとう	- きのこるい	676		796	/
(木)		ゴーヤチャンプルー・冷凍パイン		まぐろあぶ? とうふ・かつ			ーヤ・にんじ <i>。</i> インアップル	h	あぶら		2072-90	/:	27.8	/ 3	32.1
7	^{むぎ} 麦ごはん	c 入梅 >さばの塩焼き・梅がつお和え	<u> </u>	さば・しらす かつおぶし	ぼし	ほうれんそう にんじん・う			こめ・むき	ぎ・ ごま・さとう	・・ くだもの	640		766	/
(金)		ごぼうのみそ汁		なまあげ・み	そ	ごぼう・にん たまねぎ・も					7200	/ 2	7.1	/ 3	1.8
② 炒場産給食週間(6月10日~6月14日)															
10	小パン	ペペロンチーノ		ベーコン		たまねぎ・こまつな・に		リンギ)こ・こむぎこ) ティ・オリーブあぶら	_ %	606		758	
(月)	$ \bigcirc $	ーー・ーー・ーー・ーー・ーー・ーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーーー		ポークウイン	/ -	ほうれんそう しめじ・ ゆず	・・はくさい		さとう		かいそう	/2	23.1	/2	8.8
11	_{むぎ} 麦ごはん	あじのからめ煮・みかんゼリー		あじ		しょうが	-		こめ・むぎ	・でんぷん・あぶら いんゼリー	14.4.	654		773	$\overline{/}$
(火)	\sim	がきたま汁		たまご・とう	-3·	たまねぎ・に えのきたけ・	んじん ほうれんそう	······································	でんぷん		やさい		7.2	3	1.6
12	パン	くがぶっ! と食べよう山口の日>大豆のクリーム煮		だいず・チキ ぎゅうにゅう		にんじん・た	まねぎ		パン(こむ じゃがいも)ぎこ・こめこ) 5・あぶら	//8/ 0	706		845	$\overline{/}$
(水)	\bigcirc			ぶたにく		たまねぎ・に エリンギ・さ			あぶら・さ	とう・でんぷん	くだもの	/2	9.7	3	5.4
13	ひじきごはん	大根のそぼろ煮		ひじき・あぶ ぶたにく	らあげ	だいこん・に さやいんげん	んじん	51†	こめ・むぎ さとう・でん	・じゃかいも	4.4.	607		711	$\overline{/}$
(木)		卯の花いり・冷凍みかん		おから	 ぶらあげ	にんじん・ね みかん	ぎ		こんにゃ<	く・あぶら・さとう	・ さかな	/:	21.1	2	4.3
14	_{むぎ} 麦ごはん	とり 鶏となすのみぞれ煮・納豆		とりにく・な	っとう	なす・だいこ	6		こめ・むき あぶら・さ	ぎ・ でんぷん とう	<i>+</i> + = `	649		763	$\overline{/}$
(金)		じゃがいものみそ汁		とうふ・ あぶ わかめ・みる		たまねぎ・ね	ŧ		じゃがい	5	・ たまご	2	25.4	/ 2	8.9
17	パン	LS&KÉMAR 白身魚のバーベキューソース		タラ		りんご・たま: グリンピース	ねぎ・にんに)ぎこ・こめこ) ・あぶら・さとう	やさい	665		845	$\overline{/}$
(月)	(ABCスープ		ベーコン・ひ	よこまめ	とうもろこし・ にんじん・し	キャベツ			じゃがいも	1920,	/ 2	7.9	/ 3	5.6
18	^{むぎ} 麦ごはん	ハッシュドポーク	\$\frac{2}{2}	ぶたにく		たまねぎ・マ にんじん・グ	ッシュルーム リンピース	`	こめ・む き あぶら・さ	ぎ・ じゃがいも きとう	しゅじつ 種実 (ごま	668		794	
(火)		フルーツミックス				みかん・パイ	′ンアップル・	ŧŧ	シャインマ	マスカットゼリー [リー	アーモンドなど)	/1	9.2	/ 2	1.8
19	黒糖パン	<スペイン料理> ソパ・デ・アホ		ベーコン・た	まご	たまねぎ・に こまつな・に			パン(こむ こくとう・パ)ぎこ・こめこ) パンこ・オリーブあぶら	・ まめせいひん	683		851	
(水)	\bigcirc	パタタスアリオリ・ジョア		ジョア		パセリ・にん	I=<			も・マヨネーズ	50,50.00	2	26.1	/ 3	8.0
20	きぎましん	カレー豆腐		とうふ・ぶた	-<		こん・グリンピー: こんにく・しょうが		こめ・むき あぶら・さ		・・ にゅうせいひん	707	7	828	7
(木)		大根サラダ		まぐろあぶら	らづけ	だいこん・キ にんじん・と			ドレッシン	·グ	10.00	2	26.6	3	0.5
21	麦ごはん	く野菜メニューコンクール給食賞> はも宝菜		ハモつみれ	・なまあげ	にんじん・たまれ たけのこ・ほしし	aぎ・はくさい いたけ・にんに	<	こめ・むき ごまあぶ	ぎ・ あぶら ら・さとう・でんぷん	/101 -	654	7	779	7
(金)		あ 合いびき肉とピーマンの春雨炒め		ぶたにく・と	りにく	たまねぎ・ピ にんにく・し。	ーマン・もや! ⊧うが	L	あぶら	アーモンド	くだもの	2	25.6	2	9.5
24	パン	サーモンフライ・レモン風味サラダ		サーモンフ	_	キャベツ・き アスパラガス	ゅうり・にんじ く・レモン	ん	パン(こむ あぶら さ	ぎこ・こめこ) とう	・・ かいそう	780	7	916	7
(月)	∞	じゃがいものポタージュ		とりにく・しろい. ぎゅうにゅう・な	んげんまめ まクリーム	とうもろこし・ にんじん・パ			じゃがいも	£	,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,	3	31.8	3	6.0
25	まぎまん	肉じゃが	\$ 15 m	ぶたにく		たまねぎ・に さやいんげん			こめ・むぎ じゃがいも	•あぶら・こんにゃく ・さとう	やさい	610	7	798	7
(火)		_{なっとう} たまごやき スタミナ納豆・(中)卵焼き		とりにく・なっ (中)たまご・		にんじん・ね にんにく・し。			ごまあぶ	ら・さとう	1,20,	2	2.3	/ 3	0.4
26	小パン	なすとひき肉のスパゲッティ		ぶたにく		なす・たまれ にんにく・ビ	aぎ・にんじ/ ーマン	6)ぎこ・こめこ) ティ・オリーブあぶら	・・ たまご	651	/	796	/
(水)	M	コールスローサラダ		チキンハム		キャベツ・に とうもろこし			マヨネース	ズ・さとう	7.6	/ 2	25.0	/ 3	0.5
27	^{むぎ} 麦ごはん	はん <タイ料理> ガパオライスの具		とりにく			んじん・たまれ キーニ・ピー		こめ・むき ごまあぶ			648	-	762	7
(木)		^{ぁだまや} 目玉焼き・クイッティオスープ		めだまやき・	ベーコン	チンゲンサイ にんじん・も			クイッティ	*************************************	** さかな	2	24.8	2	7.6
28	麦ごはん	< 夏越しごはん > 野菜かき揚げ・なば汁		とうふ・みそ あぶらあげ		やさいかきあげ たまねぎ・だい	・しめじ・えのき こん・にんじん・オ	 たけ aぎ	こめ・むぎ ・あぶら		/1*1 ~	600	7	754	7
(金)	4,,,	また。 夏野菜のおろしだれ				ピーマン・だ	ピーマン・だいこん		さとう・でん	んぷん	くだもの	1	7.0	1	9.4

毎月19日は「食育の日」、毎年6月は「食育月間」です。 食育は、生きる上での基本で、知育、徳育、体育の基礎となるものです。生涯にわたって 健康に過ごすために「食」について興味関心をもち、学んでいきましょう。









♥野菜メニューコンクール給食賞 受賞作品 ♥

6月21日の給食の「合いびき肉とピーマンの春雨炒め」は、 昨年度の野菜メニューコンクールで「給食賞」を受賞した料理です。 たくさんの野菜を食べやすく、1食でとることが出来るように 工夫したそうです。 野菜メニューコンクールは今年も小学校6年生を対象に実施されるので、興味をもった方は、是非チャレンジしてみてください。

