

<p>こんだて ★牛乳は毎日つきます (★毎月19日は「食育の日」です) おもなざいりょう (たべもののはたらき)</p> <p>赤 おもに体を つくるもと になる食品</p> <p>緑 おもに体の 調子を整え るもとに なる食品</p> <p>黄 おもに エネルギー のもとに なる食品</p> <p>エネルギーkcal/たんぱく質g 小学校 中学校</p>	<p>おしらせ</p> <p>◎食物アレルギーのある方に 対応するため、「詳細な献立表」 や「原材料配合表」を提供して います。ご希望の方は学校に お申し出ください。</p> <p>◎魚の骨には気を付けて 食べてください。</p>	<p>1(水) 沖縄県の料理 シークワサー ゼリー</p> <p>ゴヤー チャンプルー</p> <p>むぎ ごはん</p> <p>もずく スープ</p> <p>ぎゅうにゅう たまねぎ とりにく にんじん もずく えのきたけ あぶらあげ チンゲンサイ ぶたにく にがり たまご ちやし あつあげ かつおぶし</p> <p>564 23.0 681 27.4</p>	<p>2(木) そうめんうりの 中学校のみ ひとり2こ</p> <p>ポーク こますあえ しゅうまい</p> <p>むぎ ごはん</p> <p>なすいり マーボどうふ</p> <p>ぎゅうにゅう たまねぎ とりにく にんじん とうふ にんにく ぶたにく なす あかみそ にんじん しゅうまい たまねぎ まぐろみすに ほししいたけ そうめんかぼちゃ</p> <p>569 24.2 761 33.3</p>	<p>3(金) ズッキーニの ソテー</p> <p>グラタン コッパ パン</p> <p>トマトと たまごの スープ</p> <p>ぎゅうにゅう たまねぎ とりにく にんじん たまご トマト ベーコン パセリ ズッキーニ</p> <p>パン (こむぎこ・こめこ) じゃがいも さとう でんぶん グラタン あぶら</p> <p>659 23.9 786 28.8</p>
<p>6(月) こんにやく ソテー</p> <p>むぎ ごはん</p> <p>とうがんの うまに</p>	<p>7(火) 七夕献立</p> <p>ほしの ハンバーグ</p> <p>コッパ パン</p> <p>ほしの チーズ サラダ</p> <p>たなばた スープ</p>	<p>8(水) 給食賞 メニュー</p> <p>やさいの ラタトゥイユ</p> <p>オレンジ</p> <p>むぎ ごはん</p> <p>コンソメ スープ</p>	<p>9(木) がぶつ!と食べよう 山口</p> <p>きゅうりとちやし ちゅうかつげ ぎょうざ</p> <p>むぎ ごはん</p> <p>サン ラータン</p>	<p>10(金) メキシコの 料理</p> <p>マンゴープリン しろみざかなの サルサソース</p> <p>こくどうパン</p> <p>ポリレ</p>
<p>ぎゅうにゅう たまねぎ とりにく にんじん つくね にんじん あつあげ えだまめ ぶたにく ほししいたけ たまご こんにやく でんぶん こまあぶら</p> <p>563 23.0 692 27.8</p>	<p>ぎゅうにゅう たまねぎ とりにく にんじん なると にんじん ハンバーグ オクラ まぐろみすに キャバツ チーズ きゅうり</p> <p>パン (こむぎこ・こめこ) ピーフン ドレッシング さとう ゼリー</p>	<p>ぎゅうにゅう たまねぎ とりにく にんじん ぶたにく こまつな むぎみそ トマト ほししいたけ ねぎ</p> <p>568 22.2 690 26.3</p>	<p>ぎゅうにゅう たけのこ とりにく にんじん とうふ たまねぎ たまご きくらげ ぎょうざ ねぎ きゅうり もやし</p> <p>547 21.3 683 26.2</p>	<p>ぎゅうにゅう たまねぎ とりにく キャバツ ひよこまめ にんじん たら パセリ レモン にんにく トマト</p> <p>パン (こむぎこ・こめこ) くらざとう じゃがいも でんぶん あぶら さとう マンゴープリン</p> <p>666 28.8 820 35.3</p>
<p>13(月) しそひじき さばのみぞれに あえ</p> <p>むぎ ごはん</p> <p>なつやすみの みそしる</p>	<p>14(火) とんかつソース ロイヤル カツ</p> <p>ゆで キャバツ</p> <p>チキン ヌードル スープ</p>	<p>15(水) スタミナ いため</p> <p>れいとう みかん</p> <p>むぎ ごはん</p> <p>とりだんご じる</p>	<p>16(木) すいか ツナとやさいの ソテー</p> <p>むぎ ごはん</p> <p>なつやすみの カレー</p>	<p>17(金) アプリコットジャム フルーツ しらたま</p> <p>コッパパン</p> <p>マカロニの クリームに</p>
<p>ぎゅうにゅう なす とらふ にんじん わかめ たまねぎ むぎみそ かぼちゃ さばのみぞれに しそひじき</p> <p>564 26.2 699 32.8</p>	<p>ぎゅうにゅう たまねぎ とりにく にんじん ロイヤルカツ セロリ パセリ レモン キャバツ</p> <p>パン (こむぎこ・こめこ) マカロニ あぶら</p> <p>ロイヤルカツ パークを つくろう!</p>	<p>ぎゅうにゅう にんじん とらふ たまねぎ あぶらあげ だいこん ぶたにく ねぎ あかみそ キャバツ ピーマン</p> <p>572 22.6 688 27.0</p>	<p>ぎゅうにゅう にんじん とりにく たまねぎ まぐろみすに かぼちゃ なす りんご えだまめ ほうれんそう とうもろこし にんにく しょうが</p> <p>616 20.4 753 24.5</p>	<p>ぎゅうにゅう にんじん とりにく たまねぎ しろいげんまめ パセリ みかん じゃがいも ちゅうりょう パインアップル ぎゅうにゅう もも(おうとう) ジャム</p> <p>パン (こむぎこ・こめこ) マカロニ じゃがいも あぶら しらたまもち ゼリー</p> <p>721 24.8 895 30.3</p>

今月の給食目標

夏を元気に過ごそう

暑い毎日が続いています。待ちに待った夏休みももうすぐです。
夏休み中も元気に過ごし、新学期を迎えられるようにしましょう。

① 朝ごはんを毎日食べよう

1日の元気の源です。
しっかり
食べましょう。



② 早寝早起きをしよう

生活リズムが乱れないように
しましょう。



③ こまめに水分補給をしよう

熱中症予防のため、
のどがかわく前に
飲むようにしましょう。



④ おやつのとりに方に気を付けよう

食べる時間や量を決めましょう。
食事で不足しがちな栄養素を
含む食品がおすすめです。



給食賞

毎年夏に周南市健康づくり推進課が
小学6年生を対象に「野菜メニュー
コンクール」を行っています。昨年度の入賞作品
を給食用にアレンジして取り入れています。

6月25日

夏野菜かくれんぼドライカレー

熊毛中1年 竹内統真さんの作品



7月8日

野菜のラタトゥイユ

富田中1年 松枝夢花さんの作品



どちらもいろいろな食材の食感が楽しめる、
かみごたえのあるメニューです。
レシピは周南市のホームページに
掲載されていますのでご覧ください。



<https://www.city.shunan.lg.jp/uploaded/attachment/114414.pdf>

6年生のみなさん、

今年もご応募お待ちしております!!