



# 6月分給食献立予定表



岩舟町立小野寺南小学校

日	曜	主食	牛乳	おかず	あか			みどり		きいろ		栄養価 エネルギー たんぱく質	献立メモ
					おもに体をつくる	おもに体の調子をととのえる	おもにエネルギーのもとになる						
1	火	こめこパン		なまあげのチーズやき ブロッコリーサラダ カレーうどん	とりにく なまあげ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ブロッコ リー	たまねぎ ねぎ	こめこパン うどん		680kcal 32.4g	ブロッコリーは野菜の中でも特にビタミンCが豊富で、ガン予防効果もあります。	
2	水	ごはん		ぶたしゃぶのごまあえ みそかきたまじる ひややっこ オレンジ	ぶたにく たまご とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ら	もやし ねぎ キャベツ きゅうり たまねぎ オレンジ	ごはん	ごま	650kcal 30.8g	オレンジは主に2つの種類があります。ネーブルとバレンシアです。良い香りが特徴です。	
3	木	アーモンドトースト		ポークビーンズ フルーツヨーグルト	ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん	たまねぎ メロン パイナップ バナナ もも	パン じゃがいも さとう	あぶら アーモン ド	698kcal 28.4g	大好きなアーモンドトーストと大豆がおいしくとれるポークビーンズの組み合わせです。	
4	金	ごはん		あじのフリッター かみかみサラダ とんじり	あじ みそ ぶたにく だいず とうふ	ぎゅうにゅう こうなご	にんじん	だいこん ごぼう ねぎ きゅうり	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	669kcal 25.0g	虫歯予防デーです。8020運動を知っていますか？80歳まで自分の歯を20本残すの意味です。	
7	月	ぎゅうどん		【県民の日】 かんびょうサラダ ゆばのすましじる ゼリー	ぎゅうにく とうふ ゆば ツナ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ほうれん草	たまねぎ かんびょう ごぼう きゅうり	ごはん さとう		695kcal 25.1g	今日は県民の日の献立で、特産品の牛肉、かんびょう、ゆばなどを使った献立です。	
8	火	ごまパン		ほたてのフライ キャベツのサラダ ワンタンスープ	あじ ぶたにく ほたて	ぎゅうにゅう	にんじん トマト ら パセリ	たまねぎ キャベツ もやし レモン	パン さとう ごま	あぶら ごま	614kcal 27.5g	ほたては子どもの味覚の発達を助けます。味を感じる細胞を作っている亜鉛が多いからです。	
9	水	むぎごはん ぶくじんづけ		ポークカレー シーフードサラダ 小玉すいか	ぶたにく えび いか	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ きゅうり すいか	ごはん じゃがいも むぎ	あぶら	637kcal 25.3g	西瓜と書いてスイカと呼びます。カリウムが多く体を冷やす作用があります。	
10	木	ミルクパン みかんジャム		モロフライ アスパラのサラダ ミネストローネ	モロ たまご とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん アスパ ラ トマト	たまねぎ キャベツ かんびょう ごぼう ゼリー	パン ごま さとう じゃがいも	あぶら マヨネ ーズ ごま	658kcal 30.3g	アスパラガスはアスパラギン酸という疲れをとってくれる成分が入っています。	
11	金	ごはん ふりかけ		あつやきたまご のりあえ じゃがいものそぼろに キウイフルーツ	たまご ぶたにく レバー	ぎゅうにゅう のり	にんじん ほうれん草	たまねぎ キャベツ もやし キャベツ キウイフルーツ	ごはん じゃがいも		661kcal 23.0g	のりはビタミンAの働きのあるカロテンが多く、ガンや生活習慣病の予防になります。毎日食べたい食品です。	
12	土	クロ ワッサン		【学校開放日】 ナポリタン とりにくのチーズに コールスローサラダ レモンゼリー	とりにく ハム	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし エリンギ レモン	クロワッサ ン スパゲッ ティー	あぶら	661kcal 23.0g	学校開放日ですね。おうちの人と楽しく会食しましょう。みんなの大好きな鶏肉やゼリーもできます。残さず食べましょう。	
15	火	くるパン		やきそば ひじきのサラダ アップルフレッシュ	いか ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう のり ひじき チーズ	にんじん	キャベツ もやし きゅうり りんご	パン ちゅうかめ ん さとう	あぶら	651kcal 24.4g	ひじきは鉄分やカルシウムを多く含み、病気になるにくく、疲れを早くとってくれます。	
16	水	むぎごはん		チンジャオロース わかめスープ あんにとんじり	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれん草 ピーマン	たけのこ しいたけ パナ みかん さくらん ぼ	ごはん かたくりこ	あぶら	669kcal 25.4g	ピーマンがおいしく食べられるチンジャオロースですね。中華は人気のメニューです。	
17	木	キャロット パン		いかのピザやき ハムのマリネ かぼちゃのスープ	いか ハム とうにゅう	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ピーマン かぼちゃ パセリ	キャベツ きゅうり たまねぎ	パン	あぶら	683kcal 33.6g	カミカミメニューの日です。いかやパン、こんぶなどがみごたえのある食品を30回かんで食べてみましょう。	
18	金	ちゃめし		さわらのてりやき おひたし けんちん汁	さわら とりにく あぶら とうふ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれん草	もやし ごぼう だいこん ねぎ	ごはん さといも	あぶら	636kcal 31.9g	さわらはビタミンB2が多いので、粘膜を守ります。口内炎がしやすい人にはおすすめです。	
21	月	ごはん		さばのみそに おひたし かきたま汁 れいとみ	さば たまご みそ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん ら	みつば たまねぎ みかん	ごはん かたくりこ	ごま	682kcal 24.5g	冷凍みかんは、冷凍技術の進歩で長期保存可能になり、駅で売られ広まりました。	
22	火	コロッケ サンド		ごぼうサラダ トマトスープ	とりにく たまご	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん トマト パセリ	ごぼう きゅうり もやし たまねぎ	パン じゃがいも ごま	あぶら	641kcal 23.5g	ごぼうは食物繊維が豊富です。旬のみずみずしくておいしいものは、サラダにも向きます。	
23	水	チャーハン		シューマイ とうもろこしスープ はるさめサラダ あんにとんじり	ぶたにく ハム たまご えび	ぎゅうにゅう	ほうれん草	ながねぎ きゅうり もやし とうもろこし	ごはん はるさめ	あぶら	669kcal 23.0g	みんなの大好きなチャーハンですね。中華のメニューはいつも人気がありますね。残さず食べましょう。	
24	木	カレー ミートサンド		ジャーマンポテトサラダ レタスとたまごのスープ アイス	ぶたにく とりにく フランス フルト	ぎゅうにゅう	にんじん グリーン ピース	たまねぎ レタス	パン さとう とうもろこ し	あぶら	687kcal 29.9g	レタスは、ドライアイなどの目の乾きの予防になります。	
25	金	てまきずし		ほうれんそうのツナあえ しおじる きよほう	ぶたにく ツナ たまご なっとう あけがし	ぎゅうにゅう のり	にんじん ほうれん草 かぼちゃ	かんびょう きゅうり きよほう とうもろこし	ごはん		661kcal 25.1g	はじめに、寿司飯を作ってから、ほうれん草、なっとう、かんびょう、きゅうりを巻きましょう。	
28	月	ごはん ふりかけ		ひややっこ かぼちゃそぼろあんあけ こもくじり	とうふ とりにく えび とうふ	ぎゅうにゅう ひじき	ほうれん草 にんじん かぼちゃ	たけのこ たまねぎ かんびょう	ごはん はるさめ	あぶら	682kcal 27.9g	かぼちゃはベータカロテンたっぷり、目や粘膜を健康に保ってくれます。	
29	火	パインパン		なすとトマトのスパゲティ オムレツ ゆでじゃがいも ヨーグルト	ベーコン たまご	ぎゅうにゅう ヨーグルト	トマト	なす たまねぎ パイン	パン スパゲティ じゃがいも	あぶら	669kcal 25.5g	新じゃがの季節です、ビタミンCと食物繊維たっぷりですから、おやつにもどうぞ。岩舟産	
30	水	かきあげ どん		そくせきづけ かんびょうだんごスープ	とうふ とりにく えび、いか たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	たけのこ たまねぎ かんびょう しいたけ	ごはん ごま さとう パンこ	あぶら	699kcal 28.4g	ピーマン、にんじん、えび、いかに入ったかき揚げをいれないに手作りました。アツアツをどうぞ。	