給食こんだて予定表

今月の給食目標
歯を丈夫にする食事をしよう

日	曜	献立名	使用する食品名						
			（黄）おもにエネルギーのもとになる		（赤）おもに体をつくるもとになる		（緑）おもに体の調子を整えるもとになる		
			おもに炭水化物	おもに脂質	おもにたんぱく質	おもに無機質	おもにカロテン	おもにビタミンC	
			穀類・いも類・さとう	油脂	魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	
1	月	コッペパン	パン						
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
		ポークビーンズ	じゃがいも・さとう	あぶら	だいず・ぶたにく・ベーコン		にんじん・トマト	たまねぎ	
		コーンサラダ	さとう	あぶら				キャベツ・きゅうり・コーン・たまねぎ	
		ムース	ムース						
2	火	むぎごはん	こめ・むぎ						
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
		さかなのにんにくソース	コーンスターチ・さとう	あぶら	ホキ		にら	たまねぎ・にんにく	
		ごまマヨあえ	さとう	ごま・ノンエッグマヨネーズ	チキンフレーク		にんじん	キャベツ・きゅうり	
		はるさめじる	はるさめ		かまぼこ・かつおぶし（だし）	こんぶ（だし）	こまつな・にんじん	たまねぎ・しいたけ	
3	水	しょくパン	パン						
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
		フォー	ビーフン	あぶら	ぎゅうにく		にんじん・こまつな	もやし・たまねぎ・しいたけ・にんにく・しょうが・レモン	
		かみかみチーズナッツサラダ		カシューナッツ・あぶら		チーズ・しらすぼし	にんじん	キャベツ・きゅうり	
		いちごジャム	いちごジャム						
4	木	ごはん	こめ						
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
		しいらフライ	パンこ　こむぎこ	あぶら	しいら				
		くまもとやさいのあえもの	さとう	ごまあぶら			にんじん	もやし・きゅうり・きくらげ	
		みそしる			とうふ・あぶらあげ・みそ	いりこ（だし）	にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ	
		ばんかんゼリー	ばんかんゼリー						
5	金	ハヤシライス	こめ・じゃがいも	あぶら	ぶたにく		トマト・にんじん	たまねぎ・しめじ・しょうが・にんにく	
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
		ごぼうサラダ	さとう	ごま・あぶら	ツナ		にんじん	キャベツ・ごぼう・きゅうり	
		とうもろこし						とうもろこし	
8	月	しょくパン	パン						
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
		きびなごごまフライ	パンこ	ごま・あぶら		きびなご			
		コールスロー	さとう	ノンエッグマヨネーズ			にんじん	キャベツ・コーン	
		こめこのクリームスープ	じゃがいも・こめこ	バター・あぶら	とりにく・ベーコン・いんげんまめ	チーズ・ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ	
9	火	むぎごはん	こめ・むぎ						
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
		しおにくじゃが	じゃがいも・こんにゃく・さとう	あぶら	ぶたにく・あつあげ・ちぎりあげ		にんじん	たまねぎ・いんげん・にんにく	
		きりぼしだいこんのすのもの	さとう	ごま			にんじん	もやし・きゅうり・きりぼしだいこん	
		こざかなのつくだに				こざかなのつくだに			
10	水	セルフドッグ（まめのドライカレー）	パン	あぶら	だいず・ぶたにく・ぶたレバー		にんじん	たまねぎ・にんにく・しょうが	
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
		うずらたまごとやさいのスープに	じゃがいも		うずらたまご・ウィンナー		にんじん・チンゲンサイ	キャベツ・たまねぎ	
		てづくりうめゼリー	さとう			ゼリーのもと		りんごかじゅう・うめかじゅう	
11	木	ごはん	こめ						
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
		ちくわのいそべあげ	こむぎこ	あぶら	ちくわ	あおさ			
		いぐさそうめんのあえもの	いぐさそうめん・さとう	ごま・ごまあぶら			にんじん	もやし・きゅうり	
		キャベツのみそしる			とうふ・あぶらあげ・みそ	いりこ（だし）	にんじん・ねぎ	キャベツ・たまねぎ	
		はちべえトマトのミニゼリー				ゼリーのもと	とまと		
12	金	ぷちまるむぎごはん	こめ・むぎ						
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
		さばのしょうがに	さとう		さば			しょうが	
		うめごまあえ	さとう	ごま			にんじん	キャベツ・きゅうり・ばいにく	
		すましじる			とうふ・かまぼこ・かつおぶし（だし）	わかめ・こんぶ（だし）	にんじん・ねぎ	たまねぎ・えのきたけ	

調味料以外はすべて熊本県産の食材で作ります。

まるごと熊本ありがとうの日こんだて

1年生が皮むきをしてくれます。

きびなごごまフライ

123年2び
456年3び

くまもとご当地給食

やつしろ
八代

※　行事や食材調達の都合により、献立が変更する場合があります。

6月は食育月間です

食育とは、生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきもので、さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てることです。

～食育で育てたい「食べる力」～

1. 心と身体の健康を維持できる
2. 食事の重要性や楽しさを理解する
3. 食べ物の選択や食事づくりができる
4. 一緒に食べたい人がいる（社会性）
5. 日本の食文化を理解し伝えることができる
6. 食べ物やつくる人への感謝の心

6月 給食こんだて予定表

今月の給食目標
歯を丈夫にする食事をしよう

日	曜	献立名	使用する食品名						
			（黄）おもにエネルギーのもとになる		（赤）おもに体をつくるもとになる		（緑）おもに体の調子を整えるもとになる		
			おもに炭水化物	おもに脂質	おもにたんぱく質	おもに無機質	おもにカロテン	おもにビタミンC	
			穀類・いも類・さとう	油脂	魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	
15	月	しょくパン	パン						
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
		コーンシチュー	じゃがいも	バター・あぶら	とりにく・いんげんまめ	チーズ・ぎゅうにゅう	にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・コーン	
		グリーンサラダ	さとう	あぶら				キャベツ・きゅうり・たまねぎ	
		ココアビーンズ	さとう・でんぷん		だいず				
16	火	むぎごはん	こめ・むぎ						
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
		いわしのおろしに			いわし			だいこん	
		くきわかめのごまずあえ	さとう	ごま		くきわかめ	にんじん	もやし	
		ぶたじる	じゃがいも・こんにゃく	あぶら	とうふ・ぶたにく・みそ	いりこ（だし）	にんじん・ねぎ	だいこん・ごぼう・しょうが	
17	水	しょくパン	パン						
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
		パリパリやきそば	チャーめん・でんぷん	あぶら	ぶたにく・かまぼこ		ピーマン・にんじん	キャベツ・たまねぎ・もやし・しょうが・きくらげ	
		にんじんサラダ	さとう	あぶら	チキンフレーク		にんじん	コーン・きゅうり	
		りんごジャム	りんごジャム						
18	木	ごはん	こめ						
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
		ジャーチャンどうふ	さとう・でんぷん	あぶら	あつあげ・ぶたにく・みそ		にんじん・ねぎ	たまねぎ・たけのこ・しいたけ・にんにく・しょうが	
		もやしのちゅうかあえ	さとう	ごま・ごまあぶら				もやし・きゅうり	
		てづくりひじきふりかけ	さとう	ごまあぶら	いとかつお	しらすぼし・ひじき			
19	金	ぷちまるむぎごはん	こめ・むぎ						
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
		さかなのてんぷら	こむぎこ	あぶら	たら	あおのり			
		じゃがいものあまからいため	じゃがいも・さとう	あぶら	ベーコン		ピーマン	たまねぎ	
		かきたまじる	でんぷん		たまご・とうふ・かまぼこ・かつおぶし（だし）	こんぶ（だし）	にんじん・ねぎ	たまねぎ・えのきたけ	
22	月	コッペパン	パン						
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
		キスフライ	パンこ	あぶら	きす				
		チキンサラダ	さとう	あぶら	チキンフレーク		にんじん	キャベツ・きゅうり	
		ラビオリスープ	ラビオリ		ベーコン		チンゲンサイ・にんじん	たまねぎ・しめじ	
23	火	ポークカレー	こめ・むぎ・じゃがいも	あぶら	ぶたにく	チーズ	にんじん	たまねぎ・にんにく・しょうが・りんごピューレ	
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
		トマトサラダ	さとう	ごま・ごまあぶら			トマト	きゅうり・たまねぎ	
24	水	まるパン（カット）	パン						
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
		てりやきハンバーグ	さとう・でんぷん		ハンバーグ				
		パインサラダ		あぶら				キャベツ・パイン・きゅうり・たまねぎ	
		やさいスープ	じゃがいも		ベーコン		にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・しめじ	
25	木	ごはん	こめ						
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
		あつあげのそぼろに	さとう・でんぷん	あぶら	あつあげ・ぶたにく		にんじん	たまねぎ・しょうが	
		えだまめのあえもの	はるさめ・さとう	ごま				えだまめ・きゅうり・コーン	
		にらたまじる	じゃがいも・でんぷん		たまご・かまぼこ・かつおぶし（だし）	こんぶ（だし）	にんじん・にら	たまねぎ・えのきたけ	
26	金	ピーマンぎゅうどん	こめ・むぎ・さとう・こんにゃく・でんぷん	あぶら	ぎゅうにく		ピーマン・にんじん	たまねぎ	
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
		じゃこあえ	さとう	ごまあぶら・あぶら		しらすぼし・わかめ		もやし・キャベツ	
		かぼちゃのみそしる			あぶらあげ・みそ	いりこ（だし）	かぼちゃ・ねぎ	たまねぎ・えのきたけ	
29	月	ミルクパン	パン						
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
		キムチうどん	うどん	あぶら	ぶたにく・ちくわ・かつおぶし（だし）		にんじん・ねぎ	もやし・たまねぎ・キムチ	
		ツナサラダ	さとう	あぶら	ツナ			キャベツ・きゅうり	
		いっしょくアーモンド		アーモンド					
30	火	タコライス	こめ・むぎ・さとう・でんぷん	あぶら	ぶたにく・だいず	チーズ	トマト・にんじん・ピーマン	たまねぎ・にんにく・レタス	
		ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
		もずくとたまごのスープ	でんぷん	ごまあぶら	たまご・とうふ・かつおぶし（だし）	もずく	チンゲンサイ・にんじん	たまねぎ・えのきたけ	

残食量調査

ひごまるデー
じゃがいも

※　行事や食材調達の都合により、献立が変更する場合があります。

かむ力がつく食べ物

- 食物繊維の多い野菜
- 牛肉、豚肉
- 海藻、きのこ、
- 干した食べ物