

6月 こんだてひょう



2024ねん

さくらぎひがししょうがっこう
桜木東小学校

☆ 6月の給食目標 ☆ たべもの はたらき を しよう

ひ	よう	しゅしょく	こんだてめい	おもな ざいりょう			エネルギー
				【きいろ】からだをうごかす エネルギーになる	【あか】からだをつくる	【みどり】からだのちようしを ととのえる	
3	月		ぶちまるむぎごはん さばのしょうがに えだまめのすのもの とうらのすましじる	こめ・むぎ さとう こんにゃく・さとう	さば	しょうが きゅうり・えだまめ たまねぎ・えのきたけ	605 25.3
4	火		セルフドッグ(まめのドライカレー) ミネストローネ てづくりうめゼリー	パン マカロニ・じゃがいも さとう	あぶら あぶら さとう	だいたい・ぶたにく・ぶたレバー ベーコン ゼリーのもと	566 24.0
5	水		むぎごはん あつあげのみそいため おかかあえ はるさめじる	こめ・むぎ さとう・でんぶ さとう はるさめ	あぶら あぶら	にんじん たまねぎ・きくらげ・しょうが キャベツ・きゅうり たまねぎ・しいたけ	553 21.5
6	木		ごはん しいらフライ トマトときゅうりのあえもの みそしる	こめ パンこ こんむぎこ さとう じゃがいも	あぶら あぶら ごま・ごまあぶら	しいら みそ いりこ(だし) にんじん・チンゲンサイ	571 20.2
7	金		ミルクパン コーンシチュー ツナサラダ	パン じゃがいも さとう	バター・あぶら あぶら	いんげんまめ・ベーコン チーズ・きゅうりゆう ツナ	566 21.9
10	月		ぶちまるむぎごはん ジャーチャンとうふ もやしちゅうかあえ	こめ・むぎ さとう・でんぶ さとう	あぶら あぶら	とうふ・ぶたにく・みそ にんじん・ねぎ にんじん	567 23.8
11	火		まるパン ホキフライ ナッツサラダ やさいスープ	パン パンこ こんむぎこ じゃがいも	あぶら アーモンド・あぶら あぶら	ホキ とりにく にんじん・チンゲンサイ	555 24.6
12	水		ハヤシライス かいそうサラダ とうもろこし	こめ・むぎ・じゃがいも さとう	あぶら あぶら・ごまあぶら	ぶたにく トマト・にんじん わかめ	605 20.7
13	木		ごはん レイシとぶたにくのみそマヨいため しおこんぶあえ にらたまじる	こめ こんにゃく・さとう でんぶ	あぶら ノンエッグマヨネーズ・あぶら	ぶたにく・みそ にんじん レイシ(にがうり)・たまねぎ・にんにく・しょうが	554 22.5
14	金		しょくパン スパイシーやきそば じゃこまめサラダ マーシャルピンス	パン パン さとう	あぶら あぶら・ごま・ごまあぶら マーシャルピンス	ぶたにく・いか・かまぼこ にんじん・ねぎ にんじん	562 24.5
17	月		タコライス コーンとたまごのスープ	こめ・むぎ・さとう・でんぶ でんぶ	あぶら ごまあぶら	ぶたにく・だいず チーズ トマト・にんじん・ピーマン チンゲンサイ	590 23.6
18	火		しょくパン フォー ごぼうのごまヨササラダ ココアピンス	パン ビーフン さとう・でんぶ	あぶら ごま・ノンエッグマヨネーズ	ぶたにく・さかなすりみあげ にんじん・ねぎ	550 24.2
19	水		むぎごはん じゃがいものカレーいため きりほしだいこんのそくせきづけ つみれじる	こめ・むぎ じゃがいも・さとう さとう	あぶら あぶら	ベーコン サラダこんぶ にんじん にんじん・ねぎ	564 19.8
20	木		ごはん いわしのおろしに くきわかめのうめあえ スタミナぶたじる	こめ さとう こんにゃく	あぶら あぶら	いわし くきわかめ とうふ・ぶたにく・みそ にんじん・にら	595 23.4
21	金		こくとうパン キスフライ ピンスサラダ ラビオリスープ	パン パンこ さとう	あぶら あぶら	きす だいたい ベーコン	572 24.5
24	月		ぶちまるむぎごはん さかなのあますづけ キャベツのみそしる ざぜんまめ	こめ・むぎ こむぎこ だんぶん・さとう こくとう・さとう	あぶら あぶら	ホキ あぶらあげ・みそ わかめ・いりこ(だし) こんぶ	589 26.1
25	火		しょくパン ぶたにくとにんにくのスパゲティ にんじんサラダ みかんジャム	パン スパゲティ みかんジャム	あぶら あぶら	ぶたにく チーズ にんじん・チンゲンサイ にんじん	542 22.9
26	水		ポークカレー もやしのサラダ フルーツミックス	こめ・じゃがいも さとう	あぶら アーモンド・あぶら	ぶたにく チーズ・きゅうりゆう たまねぎ・にんにく・しょうが もやし・きゅうり パイン・おうとう	605 19.3
27	木		もすくどん イナムドッチ ゴーヤチップス	こめ・さとう・でんぶ こんにゃく こむぎこ・でんぶ	あぶら あぶら	とりにく・だいず もすく にんじん・ピーマン にんじん	580 25.2
28	金		コッペパン じゃがいものトマトに かみかみしらすサラダ	パン マカロニ・じゃがいも・さとう	あぶら あぶら	ぶたにく しらすぼし トマト・にんじん にんじん	565 23.9

こんげつ
今月は
「食育月間」

私たちが、毎日、毎食
当たり前だと思っている
食事は「栄養に溢れ
たものでしょうか?今月は
いろいろな角度から
「食」について、考える
一か月にしたいと思います。

6日(木)
『まるごと
くまもと
ありがとうのひ』

今日の給食の食材は
すべて熊本県の農水産物を
使っています。
私たちの住む、「熊本」は
豊かな自然に囲まれ、たくさ
んの食材に恵まれています。
今日は、「熊本」の良さを
感じ、地域の自然の恵み、
そして、それに関する
全ての人や物に感謝して、
いただきます。



初夏の味
「とうもろこし」

12日(水)
1時間目に1年生が、
桜木東小学校のみんなが
食べる「とうもろこし」
の皮をむいてくれます。
「とうもろこし」の
ひみつを見つけられるか?
できるかな?

19日(水)
ひごまるデー
じゃがいも

熊本市でも「じゃがいも」が
生産されているって、知って
いるかな?

20日(木)
うめ つゆ
「梅」と「梅雨」

梅が実る季節にふる「梅雨」と
いう意味で、「梅」の字を
あてたという説があるよう
です。

27日(木)
城めぐり・味めぐり
しゅりじょう
首里城

沖縄の首里城について
学び、沖縄の味を
たべます。

6月の市産品使用予定
玉ねぎ なす レイシ
ネギ ピーマン じゃがいも

※ 料理名の同じ行に使われている食材を記入しています。エネルギー、たんぱく質量は、3・4年生の量です。
※ 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。