こんだてよていひょう

6月

銭塘・中緑小学校

日	曜	牛乳	主食	献立名	使用する食品名						
					(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		(黄)おもにエネルギーのもとになる		
					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	おもに炭水化物	おもに脂質	
					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	穀類・いも類・さとう	油脂	
2	月	牛乳		きびなごフライ		きびなご			パンこ	あぶら	とうもろこしは今から夏にかけてが
				ひじきあえ		ひじき	にんじん	もやし・きゅうり	さとう		旬の野菜です。缶詰や冷凍して
				にくだんごスープ	ミートボール		チンゲンサイ・にんじん	キャベツ・たまねぎ・しいたけ・しょうが			あるものは、一年中食べられますが
3	火	牛乳		ハヤシライス	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	こめ・むぎ・じゃがいも		鮮・養殖が盛います。また、とうもろこしには
				かいそうサラダ		わかめ	にんじん	キャベツ・きゅうり	さとう	ごまあぶら	ひげがたくさんついていて、実の
				とうもろこし				とうもろこし			一つひとつと繋がっています。
4	水	牛乳		キムチうどん	ぶたにく・ちくわ・かつおぶし(だし)		にんじん・チンゲンサイ	もやし・たまねぎ・キムチ	うどん		粒の数とひげの数は一緒です。
				かみかみチーズサラダ		チーズ・しらすぼし	にんじん	キャベツ・きゅうり		カシューナッツ	ひげはおいしい実をつけるために
											とても大事なものです。
5	木	牛乳		トマトときゅうりのあえもの			トマト	きゅうり・たまねぎ	さとう	ごま・ごまあぶら	しいらは県内では、まんびき
				みそしる　しいらフライ	みそ　しいら	いりこ(だし)	にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ	じゃがいも・こむぎこ・パンこ		とも呼ばれ、天草灘の沖合で
6	金	牛乳		セルフドッグ（まめのドライカレー）	だいず・ぶたにく		にんじん	たまねぎ・にんにく・しょうが	パン		とれる魚です。油との相性が
				やさいスープ	ウィンナー		にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・しめじ	じゃがいも		いいので、今日はフライにしました。
				なかよしゼリー（うめ）		ゼリーのもと		りんごかじゅう・うめかじゅう	さとう		トマトやきゅうり、玉ねぎも熊本県で
											収穫されています。
9	月	牛乳		いわしのおろしに	いわし			だいこん			味の旅：１００年フード（九州ー熊本）
				たかなのあぶらいため	いとかつお		たかなづけ			ごま	阿蘇高菜は、阿蘇地方の寒暖差の
				スタミナぶたじる			にんじん・にら	キャベツ・だいこん・ごぼう・しょうが・にんにく	こんにゃく		大きい気候や火山灰を含む土地だから
10	火	牛乳		タコライス	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	こめ・むぎ・さとう・でんぷん		栽培できる、阿蘇を代表する農産物です。
				もずくとたまごのスープ	たまご・とうふ・かつおぶし(だし)	もずく	こまつな・にんじん	たまねぎ・えのきたけ	でんぷん	ごまあぶら	漬物にして食べるだけでなく、高菜飯や
											餃子などの具材にも使われています。
11	水	牛乳		フォー	とりにく		にんじん・こまつな		ビーフン		フォーはベトナムの料理です。
				じゃこまめサラダ	だいず	しらすぼし		キャベツ・きゅうり	さとう	ごまあぶら	ベトナムではよく食べられる
				マーシャルビンズ						マーシャルビンズ	麺料理の一つで、米粉と水を
12	木	牛乳		しおにくじゃが	ぶたにく・ちぎりあげ		にんじん	たまねぎ・いんげん・にんにく	じゃがいも・こんにゃく・さとう		練って作られる平たい麺を
				くきわかめのすのもの		くきわかめ	にんじん	もやし	さとう	ごまあぶら	使います。
				てづくりふりかけ	いとかつお	いりこ				ごま	
13	金	牛乳		キスフライ	キス				パンこ		キスフライのキスは漢字では
				ごぼうのごまマヨサラダ			にんじん	ごぼう・もやし・きゅうり		ごま・ノンエッグマヨネーズ	魚へんに喜ぶと書いて「鱚」
				ラビオリスープ	ベーコン		チンゲンサイ・にんじん	たまねぎ・しめじ	ラビオリ		と読みます。春から夏にかけて
16	月	牛乳		じゃーちゃんどうふ	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	さとう・でんぷん		旬の魚です。細長く、味にくせがなく
				もやしのちゅうかあえ			にんじん	もやし・きゅうり	さとう	ごまあぶら	淡白な味わいで、天ぷらやフライの
				ふりかけ（のり・ごま）							ほか塩焼きやさしみなど
17	火	牛乳		さばのしょうがに	さば			しょうが	さとう		色んな料理として食べれています。
				えだまめのすのもの				きゅうり・えだまめ・コーン	こんにゃく・さとう	ごま	腰まで海につかるキス釣りは
				たまねぎのみそしる	とうふ・あぶらあげ・みそ	いりこ(だし)	にんじん・ねぎ	たまねぎ・えのきたけ			昔から夏の風物詩とされていました。
18	水	牛乳		チャンポン	ぶたにく・いか・かまぼこ		にんじん・ねぎ	キャベツ・もやし・たまねぎ・しょうが・にんにく	スパゲッティ		鎖国時代に唯一外国との交流が
				ぎょうざ	ぎょうざ					あぶら	許されていた長崎は、外来文化を
				いちごジャム					いちごジャム		取り入れ、独自の食文化を発展
19	木	牛乳		ぶたにくとはるさめのいためもの	ぶたにく		こまつな	たまねぎ・しょうが・にんにく・しいたけ	はるさめ・さとう	ごま	させてきました。ちゃんぽんも
				じゃがいものじゃこあえ		しらすぼし		にんにく・きゅうり	じゃがいも・さとう		その一つで、中国から伝わった
				にらたまスープ	たまご・とうふ		にんじん・にら	たまねぎ・えのきたけ	でんぷん		料理を日本人向きにアレンジした
20	金	牛乳		コーンシチュー	いんげんまめ・ベーコン	チーズ・ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ・コーン	じゃがいも	バター	ものです。18日の餃子は
				ツナサラダ	ツナ			キャベツ・きゅうり	さとう		揚げ餃子です。ひとり2個です。
				きなこビーンズ	だいず・きなこ				さとう		
23	月	牛乳		あつあげのケチャップいため	あつあげ・ぶたにく		にんじん	たまねぎ・きくらげ・しょうが	でんぷん		大豆は「畑の肉」と言われるほど
				にまめ	きんときまめ				さとう		たんぱく質を多く含んでいます。
				キャベツのみそしる	あぶらあげ・みそ	わかめ・いりこ(だし)	にんじん	キャベツ・たまねぎ・えのきたけ			昔から、いろんな食品や調味料に
24	火	牛乳		こまつないりぶたどん	ぶたにく・みそ		こまつな・にんじん	たまねぎ	こめ・むぎ・さとう・でんぷん		加工して食べられています。
				とうふのすましじる	とうふ・ふ・おぼこ・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			豆腐・みそ・しょうゆ・納豆など
				いりこアーモンド		いりこ			さとう	アーモンド	すべて大豆から出来ています。
25	水	牛乳		ホキフライ	ホキ				パンこ　こむぎこ	あぶら	「レイシ」は「にがうり」「ゴーヤ」
				パインサラダ				キャベツ・パイン・きゅうり・たまねぎ			と呼ばれます。レイシ特有の苦味が
				ミネストローネ	ウィンナー		トマト・にんじん	たまねぎ・セロリ・にんにく	マカロニ・じゃがいも		ありますが、とても栄養価の高く
26	木	牛乳		こうやチキンカレー	とりにく・こうやどうふ	チーズ・ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ・りんごピューレ・にんにく・しょうが	こめ・むぎ・じゃがいも		夏バテ予防や疲労回復に
				レイシのツナマヨサラダ	ツナ			キャベツ・レイシ（にがうり）	さとう	ノンエッグマヨネーズ	効果があります。２６日のサラダは
				フルーツミックス				パイン・おうとう	レモン・カクテルゼリー		子どもたちが好きなツナと
27	金	牛乳		パリパリやきそば	ぶたにく・いか・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	チャーめん・でんぷん		マヨネーズであえます。
				ナッツいりにんじんサラダ	チキンフレーク		にんじん	コーン・たまねぎ		カシューナッツ	

※　30日（月）は振替休業日のため給食はありません。