



# 6月こんだてよていひょう

～おもて～(2016年度)

菊池市泗水学校給食センター 0968(38)3222

日	曜	こんだてめい 献立名	赤の食品 (おもに体をつくる)		緑の食品 (おもに体の調子をととのえる)		黄の食品 (おもにエネルギーとなる)		カロリー 幼稚園 小学校 中学校
			たんぱく質 肉・魚・卵・大豆 大豆製品	無機質 海藻・小魚 乳・乳製品	緑黄色野菜	ビタミン 淡色野菜・果物	炭水化物 米・パン・麺・芋	脂質 油脂	
1	水	麦ごはん					こめ むぎ	462 695 894	
		牛乳	ぎゅうにゅう						
		煮込みハンバーグ	ハンバーグ	しめじ トマトピューレ		バター さとう			
		マカロニサラダ		アスパラガス きゅうり にんじん コーン		マカロニ じゃがいも マヨネーズ			
		新玉ねぎの味噌汁	とうふ あげ わかめ みそ やきあご	たまねぎ ねぎ					
2	木	食パン					しょくパン	幼：中止 692 877	
		牛乳	ぎゅうにゅう						
		ミートソーススパゲティ	ぶたにく とりにく だいず	にんにく バジル たまねぎ しめじ トマトピューレ パセリ		っスパゲティ バター 炒め油 さとう			
		アーモンドサラダ		キャベツ きゅうり にんじん ブロッコリー コーン		アーモンド さとう あぶら			
		青梅ゼリー				あおうめゼリー			
3	金	麦ごはん					こめ むぎ	477 569 728	
		牛乳	ぎゅうにゅう						
		中華丼	ぶたにく いか	キャベツ たまねぎ もやし きくらげ パプリカ ねぎ にんにく しょうが		ごまあぶら でんぷん			
		わかめのスープ	うずらのたまご わかめ とうふ	にんじん おくら		ごまあぶら			
		とうもろこし		とうもろこし					
6	月	麦ごはん					こめ むぎ	525 672 855	
		牛乳	ぎゅうにゅう						
		ハヤシライス	ぎゅうにく	たまねぎ トマトピューレ にんにく しめじ えだまめ		じゃがいも 炒め油			
		ごぼうのサラダ		きゅうり にんじん コーン		ごま マカロニ マネー ス さとう			
7	火	玄米パン					げんまいパン	574 628 749	
		牛乳	ぎゅうにゅう						
		桂林ビーフン(肉味噌)	とりにく ぶたにく こうやとうふ テンメンジャン みそ	にんにく しょうが たまねぎ なら					
		(汁ビーフン)		きゃべつ にんじん もやし しいたけ		ビーフン			
		きゅうりとトマトの豆腐和え	とうふ しらす ひじき	きゅうり とまと		ごま さとう			
8	水	麦ごはん					こめ むぎ	幼中止 545 702	
		牛乳	ぎゅうにゅう						
		ししゃもの甘露煮	ししゃものかんろに						
		茎わかめの胡麻和え	くわかめ こんぶ	もやし にんじん コーン		ごま さとう			
		豚汁	ぶたにく とうふ みそ やきあご	こんにゃく しょうが ごぼう にんじん だいこん たまねぎ しいたけ ねぎ		バター ごまあぶら			
9	木	玄米パン					げんまいパン	617 700 846	
		牛乳	ぎゅうにゅう						
		フライドチキン	とりにく たまご	にんにく ばじる		ごむぎこ でんぷん あぶら			
		じゃこサラダ	じゃこ	きゅうり レタス にんじん コーン		ごま さとう あぶら			
		野菜スープ	ラビオリ	たまねぎ にんじん きゃべつ しめじ パセリ		じゃがいも 炒め油			
10	金	ゆかりごはん			うめぼし		こめ むぎ ごま	509 595 727	
		牛乳	ぎゅうにゅう						
		豚じゃが	ぶたにく いかのちぎりあげ	しらたき にんじん たまねぎ えだまめ しょうが		じゃがいも さとう			
		おぐらの味噌汁	とうふ あげ わかめ みそ あご	おくら にんじん					
13	月	麦ごはん					こめ むぎ	485 583 746	
		牛乳	ぎゅうにゅう						
		レバーとうずらの卵の大和煮	レバー うずらのたまご ちくわ	しょうが こんにゃく		ごまあぶら さとう			
		胡麻じゃこあえ	わかめ ちりめん	きゅうり にんじん		ごま さとう ごまあぶら			
		じゃがいもの味噌汁	とうふ あげ みそ あご	にんじん ねぎ		じゃがいも			
14	月	米粉					こめこぼん	536 638 829	
		牛乳	ぎゅうにゅう						
		白身魚のラビコットソースかけ	しろみさかなフライ	きゅうり ばぶりか たまねぎ パセリ		さとう オリーブオイル			
		ポークビーンズ	だいず ぶたにく	にんにく たまねぎ にんじん セロリ アスパラガス パセリ トマトピューレ		じゃがいも ペンネ さとう バター			
		ブルーベリージャム				ブルーベリージャム			

## 6月は食育月間

「食育」は「人が良くなるように育む」営みです。

「知って」⇒「考えて」⇒「やってみて」の繰り返しの中で、子どもたちは将来生き抜いていくために必要なかけがえのない「知恵」を身につけていきます。

☆家庭・学校・地域・職場など社会全体で取り組む食育強化月間です☆

望ましい食習慣について学ぶ・実践する



## 講演のご案内

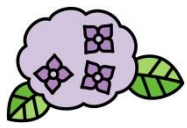
泗水中学校食育講演会開催

6月10日(金) 14:00~15:00

暮らしに広がる健口食育

～家庭のパワースポットになるお弁当の日～

講師：佐世保市立広田小学校教諭 福田泰三先生



# 6月こんだてよていひょう ~うら~ (2016年度)

菊池市泗水学校給食センター 0968 (38) 3222

日	曜	こんだてめい 献立名	赤の食品 (おもに体をつくる)		緑の食品 (おもに体の調子をととのえる)		黄の食品 (おもにエネルギーとなる)		カロリー 幼稚園 小学校 中学校
			たんぱく質 肉・魚・卵・大豆 大豆製品	無機質 海藻・小魚 乳・乳製品	緑黄色野菜	ビタミン 淡色野菜・果物	炭水化物 米・パン・麺・芋	脂質 油脂	
15	水	麦ごはん 牛乳 エッグカレー ヨーグルト和え 5分漬け	ぎゅうにゅう うすらのたまご ぶたにく ヨーグルト とうにゅう こんぶ		たまねぎ にんじん にんにく しょうが しめじ りんご バナナ ナタデココ おうとう ほしだいこん		こめ むぎ じゃがいも バター 桐アブラ あまざけ てんさいとう なまクリーム	555 716 916	
16	木	コッペパン 牛乳 レバー入りチキンフランク じゃがいものサラダ 野菜スープ すいかのゼリー	ぎゅうにゅう レバー入りチキンフランク とうにゅう ぶたにく		きゅうり にんじん コーン たなねぎ きゃべつ にんじん パセリ バジル にんにく		コッペパン じゃがいも マヨネーズ アーモンド さとう マカロニ すいかゼリー	615 705 871	
17	金	雑穀ごはん 牛乳 いわしの梅煮 ささみのかみかみ和え 味噌けんちん汁	ぎゅうにゅう いわしのうめに ささみ とうふ あげ みそ あご		きゅうり こんにゃく にんじん ごぼう にんじん だいこん しいたけ ねぎ		こめ さつこく ごま マヨネーズ さとう ごまあぶら	521 598 760	
20	月	麦ごはん 牛乳 厚揚げと野菜の中華味噌炒め ニラ玉スープ 冷凍みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ テンメンジャン たまご とうふ		アスパラガス にんじん たけのこ たまねぎ ピーマン パプリカ にんにく しょうが にら にんじん しいたけ みかん		こめ むぎ ごまあぶら さとう ごまあぶら	588 622 782	
21	火	食パン 牛乳 なすとペンネのミートソースあえ 野菜のミルクスープ アーモンドカル あじめぐり	ぎゅうにゅう とり ぶたにく ウィンナー ぎゅうにゅう とうにゅう かりこ		なす たまねぎ トマトピューレ パセリ にんにく しょうが たまねぎ にんじん ブロッコリー しめじ パセリ		しょくパン ペンネ 桐アブラ バター さとう じゃがいも こめこ バター アーモンド	556 623 793	
22	水	ちらしずし 牛乳 かつおフライ ピーナッツ和え わかめの味噌汁	ちくわ こうやとうふ あげ のり ぎゅうにゅう かつおフライ とうふ わかめ みそ あご		しいたけ しらたき にんじん えだまめ きゃべつ ブロッコリー パプリカ コーン えのき ねぎ		こめ さとう あぶら ピーナッツ さとう	536 597 753	
23	木	ココアパン 牛乳 パリパリ焼きそば フルーツ白玉	ぎゅうにゅう ぶたにく いか うすらのたまご		きゃべつ にんじん たまねぎ たけのこ ねぎ きくらげ にんにく しょうが		ココアパン チャーめん ごまあぶら でんぷん	585 765 802	
24	金	カレーピラフ 牛乳 キャベツのメンチカツ マカロニサラダ 卵スープ	ウィンナー ぎゅうにゅう メンチカツ たまご とうふ		パプリカ コーン たまねぎ にんにく ブロッコリー きゅうり にんじん コーン ほうれんそう にんじん まいたけ ねぎ		こめ バター あぶら マカロニ マヨネーズ さとう でんぷん	538 601 737	
27	月	麦ごはん 牛乳 いわしの揚げ煮 胡麻和え みそけんちん汁	ぎゅうにゅう いわし かんでん とうふ みそ あげ あご		しょうが にんにく きゅうり きゃべつ にんじん だいこん にんじん ごぼう こなつな しいたけ ねぎ		こめ むぎ ごま さとう あぶら ごま さとう ごまあぶら	486 605 771	
28	火	セルフバーガー 牛乳 アスパラサラダ マカロニスープ	チキンパテ ぎゅうにゅう ベーコン だいす		アスパラガス きゃべつ にんじん きゅうり コーン たまねぎ にんじん ブロッコリー しめじ パセリ		パン アーモンド マカロニ	512 619 776	
29	水	ピリ辛スタミナ丼 牛乳 卵スープ メロン	ぶたにく テンメンジャン あつあげ ぎゅうにゅう たまご とうふ わかめ		しょうが にんにく たまねぎ ピーマン きくらげ もやし にんじん しいたけ ねぎ メロン		こめ むぎ ごま でんぷん	564 624 719	
30	木	食パン 牛乳 ジャーマンポテト そらまめのミルクスープ わかなっつドン	ぎゅうにゅう ベーコン とり ぶたにく ぎゅうにゅう とうにゅう		たまねぎ にんじん ブロッコリー たまねぎ そらまめ コーン しめじ パセリ		しょくパン じゃがいも バター こめこ	575 659 874	

日本全国 高知県

※都合により献立や材料を変更することがありますのでご了承ください