

献立表

6月は「食育月間」
6月
平成24年度
弥彦小学校

☆献立は都合で変更する場合があります。

☆お米は100%弥彦産コシヒカリです。

★は、かみごたえのある献立です。

～今月の弥彦産～

枝豆



7日は『弥彦娘』
28日は『夏子』
です！

きゅうり



たまねぎ



25日～登場！

弥彦小・中学校で一緒に取り組みます。 歯みがき習慣を身につけよう！

給食後の歯みがきがスムーズにできるように、食べ方にも注意しましょう。

- ①よくかんで食べる。
→だ液がよく出て、口の中をきれいにします。
- ②時間内に食べ終える。
→歯みがきする時間を作りましょう。

健康な歯は、一生の宝物です！

日	曜	献立名			ご家庭で とってほしい 食品	使用する主な食品			エネルギー 量 (kcal)
		主食	牛乳	おかず		体をつくる	熱や力のもとになる	体の調子を整える	
1	金	ナン	○	お豆のキーマカレー★ ヨーグルトあえ	魚介類	牛乳 豚肉 ウインナー 大豆 ひよこ豆 チーズ ヨーグルト	ナン バター ゼリー	たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム 干しぶどう みかん パイン もも りんご バナナ	670
4	月	かけそば (大麦めん)	○	揚げ煮★ こんぶあえ	豆・豆製品	牛乳 油揚げ えび いか	めん じゃがいも さつまいも 油 さとう ごま	ほうれんそう ねぎ 絹さや パセリ キャベツきゅうり かぶ にんじん	629
5	火	ごはん	○	焼き魚★ ぜんまいナムル★ 生揚げの中華煮★	きのこ類	牛乳 魚 焼豚 豚肉 生揚げ うずら卵 みそ	米 さとう ごま 油	もやし ほうれんそう にんじん ぜんまい キャベツ にら きくらげ	604
6	水	たれカツ丼★ (麦ごはん)	○	たくあんあえ★ わかめのみそ汁	魚介類	牛乳 豚肉 わかめ 油揚げ とうふ 打ち豆 みそ	米 麦 さとう 油 ごま じゃがいも	たくあん きゅうり キャベツ にんじん ねぎ えのき	617
7	木	ごはん	○	チンジャオロース★ ポテトのチーズ焼 海の幸スープ	くだもの	牛乳 チーズ 豚肉 わかめ とうふ えび ほたて いか あさり	米 じゃがいも さとう 油	たまねぎ たけのこ ピーマン にんじん ねぎ チンゲン菜 えのき	614
8	金	ごはん	○	ほっけの照り焼き★ 夏野菜のチャンプルー 小松菜のみそ汁 かみかみ大豆★	いも類	牛乳 ほっけ とうふ 豚肉 たまご 油揚げ みそ 大豆	米 さとう 油	ゴーヤ ピーマン にら にんじん しいたけ こまつな ねぎ	661
11	月	ミニ 黒糖パン	○	リヨネーズソー★ レタススープ	海そう類	牛乳 豚肉 チーズ とうふ ささみ	パン さとう 油 じゃがいも スパゲティ	たまねぎ にんじん パセリ しいたけ にんじん レタス ねぎ	655
12	火	ごはん	○	いかのしょうが煮★ 弥彦娘(ゆで枝豆)★ 豚肉の柳川風★	種実類	牛乳 いか 豚肉 あさり とうふ たまご	米 さとう じゃがいも 油	えだまめ つきこん きぬさや たまねぎ にんじん ごぼう キャベツ	586
13	水	チキン ライス	○	ほうれんそうオムレツ ひじきのマリネ★ フルーツ白玉杏	いも類	とり肉 ベーコン 牛乳 たまご ひじき ハム	米 麦 バター さとう 油 杏仁豆腐 白玉	たまねぎ にんじん とうもろこし いんげん マッシュルーム ほうれんそう キャベツ きゅうり みかん パイン もも りんご	678
14	木	ごはん	○	ささみの甘辛★ 切り昆布煮★ あさり汁	生野菜	牛乳 ささみ 昆布 油揚げ 大豆 とり肉 あさり 生揚げ みそ	米 油 三温糖	しいたけ にんじん ごぼう えのき ねぎ こまつな	591
15	金	ごはん	○	さばのカレー焼★ シャキシャキポテトサラダ★ にら玉汁	海そう類	牛乳 さば ハム とうふ たまご なた	米 じゃがいも 油	にんじん きゅうり とうもろこし えのき にら ねぎ	631
18	月	ちゃんぼん (ソフトめん)	○	フライビーンズ★ きゅうりのピリカラ★	くだもの	牛乳 豚肉 いか えび あさり なた 大豆 かたくりいわし	めん さつまいも 油 ごま	とうもろこし もやし きくらげ たけのこ にんじん たまねぎ きゅうり	648
19	火	セルフおにぎり★ (ゆかりごはん おにぎりのり)	○	焼ししゃも★ ほうれんそうのごまあえ 肉じゃが★ セレクトゼリー	豆・豆製品	牛乳 のり ししゃも 豚肉	米 麦 ごま さとう じゃがいも ゼリー	もやし ほうれんそう にんじん たまねぎ ごぼう しめじ こんにゃく いんげん	613
20	水	チャーハン	○	カシューナッツいため★ 春雨スープ アップルシャーベット	海藻類	焼豚 牛乳 とり肉 生揚げ みそ 豚肉 たまご あさり なた	米 麦 春雨 カシューナッツ	たまねぎ にんじん とうもろこし いんげん たけのこ しいたけ ピーマン ねぎ こまつな きくらげ りんご	639
21	木	ごはん	○	ホキのアーモンドみそ★ 茎わかめのきんぴら★ じゃがいものみそ汁	生野菜	牛乳 ホキ みそ 茎わかめ 豚肉 とうふ 油揚げ	米 油 さとう アーモンド ごま	こんにゃく ごぼう にんじん ピーマン キャベツ じゃがいも たまねぎ こまつな	603
22	金	マーボー丼 (麦ごはん)	○	なんばんえびのから揚げ★ パンパンジーサラダ★	海藻類	牛乳 えび ささみ 豚肉 とうふ みそ	米 麦 油 ごま	きゅうり 大豆もやし えりんぎ にんじん しいたけ たけのこ ねぎ にら たまねぎ	646
25	月	照り焼き バーガー	○	(開けごまパン、マヨネーズ、照り焼きチキン★) 寒天サラダ★ かぼちゃシチュー	豆・豆製品	牛乳 とり肉 わかめ ツナ	パン ごま マヨネーズ さとう 油 じゃがいも チーズ 生クリーム ルウ	寒天 きゅうり キャベツ にんじん かぼちゃ たまねぎ 枝豆 マッシュルーム	720
26	火	ごはん	○	かに玉あんかけ 五目豆★ 夏野菜汁	種実類	牛乳 かに たまご こんぶ 大豆 ちくわ 油揚げ とうふ	米 麦 さとう 油 じゃがいも	れんこん ごぼう こんにゃく にんじん しいたけ なす たまねぎ とうがん こまつな	620
27	水	牛丼 (麦ごはん)	○	夏子(ゆで枝豆)★ のりすあえ 豆乳アイス	海藻類	牛乳 牛肉 かまぼこ のり	米 麦 油 さとう アイス	たまねぎ にんじん こんにゃく たけのこ 枝豆 キャベツ こまつな にんじん	630
28	木	ごはん	○	いわしの蒲焼★ 切干大根煮★ かぼちゃのみそ汁	くだもの	牛乳 いわし とり肉 ちくわ 油揚げ とうふ みそ	米 油 さとう ごま	切干大根 ぜんまい にんじん こんにゃく 絹さや かぼちゃ しめじ ねぎ	604
29	金	黒豆ごはん★	○	にくだんごのごまみそがらめ かおりあえ さわにわん★	いも類	黒豆 牛乳 豚肉 みそ かまぼこ	米 麦 ごま さとう 春雨	キャベツ きゅうり にんじん えのき ごぼう たけのこ こまつな	600