



6がつこんだて



給食費 口座振替日：6月15日(月)
再振替日：6月29日(月)
※通帳残高を確認のうえ
前日までに入金をお願いいたします。

日	曜日	こんだて		おもなざいりょう			
				おもにからだをつくる (あか)		おもにエネルギーの もとになる (きいろ)	
1	月		けんちんじる とりにくのくろみつに たまねぎときゅうりのすのもの		とうふ、あぶらあげ、 とりにく、みそ、ツナ	ごはん、ごまあぶら、 こくとう、かたくりこ、 あぶら、さとう	にんじん、ごぼう、 こんにやく、あおねぎ、 たまねぎ、きゅうり
2	火		にくだんごのすぶたふう あげワントン ひやしちゅうか (しょうゆだれ)	やさい ジュース	にくだんご、ワントン、 ささみ	ごはん、かたくりこ、 さとう、ちゅうかめん、 あぶら、ごまあぶら	たまねぎ、にんじん、 グリーンピース、れんこん、 しいたけ、もやし、きゅうり
3	水		ぶたどん あつやきたまご こまつなのごまみそあえ		ぶたにく、みそ、 あつやきたまご	ごはん、かたくりこ、 さとう、ごま	たまねぎ、にんじん、 こんにやく、しいたけ、 こまつな、えのき
4	木		やさいスープ サモサはるまき 🦷キャベツのアーリオオーリオ		とりにく、ベーコン、 サモサはるまき	コッペパン、あぶら、 オリーブオイル	にんじん、たまねぎ、 ブロッコリー、しめじ、 れんこん、キャベツ、 えだまめ、にんにく
5	金		やきうどん ちくざあえ ヨーグルト		ぶたにく、いか、 さつまあげ、こながつお、 あぶらあげ、ヨーグルト	なめし、うどん、あぶら、 さとう、ごま	キャベツ、たまねぎ、 えのき、にんじん、 ほうれんそう
8	月		🦷ちくぜんに 🦷イカメンチカツ うみとはたけのサラダ		とりにく、ちくわ、 あつあげ、イカメンチカツ、 ツナ、ひじき	ごはん、さとう、あぶら	ごぼう、れんこん、 こんにやく、にんじん、 キャベツ、えだまめ
9	火		たまねぎのみそじる やきぶた 🦷ごぼうとおまめのサラダ		あつあげ、ちくわ、 みそ、ぶたにく、 ミックスビーンズ	ごはん、さとう、 ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ、にんじん、 あおねぎ、しょうが、 ごぼう、きゅうり
10	水		ぶたじゃが 🦷きりぼしだいこんのごまあえ 🦷ミニフィッシュ		ぶたにく、がんも、 ささみ、かたくちいわし	ごはん、じゃがいも、 さとう、ごま	たまねぎ、にんじん、 こんにやく、さやいんげん、 きりぼしだいこん
11	木		わかめスープ ★いわしフライ キャベツのうめサラダ		わかめ、とりにく、ツナ、 いわしフライ	アップルパン、 あぶら、さとう	たまねぎ、にんじん、 もやし、キャベツ、うめ
12	金		マーボーどうふ むしシューマイ (幼・小-2こ、中-3こ) チンゲンサイとちくわのナムル		とうふ、ぶたにく、みそ、 シューマイ、ちくわ	ごはん、さとう、あぶら、 かたくりこ、ごまあぶら、 ごま	にんじん、たまねぎ、 しょうが、あおねぎ、 チンゲンサイ
15	月		よしのじる とうにゅうコロッケ キャベツのこんぶあえ		とりにく、とうふ、 ツナ、しおこんぶ	ごはん、かたくりこ、 コロッケ、あぶら	にんじん、だいこん、 あおねぎ、しいたけ、 キャベツ
16	火		ビーフンスープ タコライス かぼちゃとブロッコリーのマヨサラダ		ぶたにく、ささみ	ごはん、ビーフン、あぶら、 かたくりこ、さとう、 ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ、にんじん、 あおねぎ、しいたけ、 にんにく、トマト、 かぼちゃ、ブロッコリー
17	水		キムチチゲふうみそじる あげぎょうざ (幼・小-2こ、中-3こ) きのこのちゅうかサラダ		ぶたにく、みそ、 ぎょうざ、ささみ	ごはん、トック、あぶら、 ごまあぶら、さとう	はくさいキムチ、もやし、 にんじん、たまねぎ、 あおねぎ、きゅうり、しめじ
18	木		だいこんのコンソメスープ やきそば ブロッコリーのマリネ いちじくジャム		とりにく、ぶたにく、 さつまあげ、こながつお、 ツナ	コッペパン、やきそばめん、 あぶら、さとう、ジャム、 オリーブオイル	だいこん、たまねぎ、 にんじん、しめじ、コーン、 ブロッコリー、キャベツ
19	金	ハートフル弁当の日					
22	月		キャベツのみそじる あげたこやき (2こ) ポテトサラダ		とうふ、あぶらあげ、みそ、 こめこたこやき、ツナ	ごはん、あぶら、 じゃがいも、 ノンエッグマヨネーズ	キャベツ、にんじん、 たまねぎ、きゅうり
23	火		なつやさいカレー とうふナゲット (幼・小-2こ、中-3こ) キャベツのイタリアンサラダ	にゅう せいいん りよう	ぶたにく、とうふナゲット	ごはん、じゃがいも、 あぶら、ドレッシング	たまねぎ、にんじん、 ズッキーニ、なす、 キャベツ、コーン
24	水		ぎょうざスープ ピビンバ 🦷キムタクあえ		ぎょうざ、ぶたにく	ごはん、ごまあぶら、 さとう、ごま	にんじん、はくさい、しめじ、 ぜんまい、にんにく、もやし、 ほうれんそう、たくあんづけ、 はくさいキムチ
25	木		フルーツしらたま フライドポテト ズッキーニのサラダ		ツナ	キャロットパン、 しらたまもち、ポテト、 カットゼリー、あぶら、 オリーブオイル	みかん、パイナップル、 アロエ、りんご、にんじん、 ズッキーニ、コーン
26	金		だいこんのみそじる あじのなんばんづけ ほうれんそうのごまヨあえ		とうふ、あぶらあげ、みそ、 ちくわ、わかめ、あじ	ごはん、さとう、ごま、 かたくりこ、あぶら、 ノンエッグマヨネーズ	だいこん、にんじん、 たまねぎ、ほうれんそう、 えのき
29	月		すいとんいりみそじる にらのスタミナどんぶり ゆでえだまめ (さやつき)		あつあげ、ちくわ、わかめ、 みそ、ぶたにく	ごはん、すいとん、さとう、 ごまあぶら、かたくりこ	にんじん、だいこん、にら、 たまねぎ、にんにく、 しょうが、えだまめ
30	火		こまつなのすましじる ハンバーグのみそたれかけ はくさいのおひたし		とうふ、ちくわ、みそ、 あぶらあげ、ハンバーグ、 かつおぶし	ごはん、さとう、 かたくりこ	にんじん、こまつな、 はくさい

歯と口の健康週間

はくちけんこうかんが 歯と口の健康を考えよう

6月4日(木)から6月10日(水)は「歯と口の健康週間」です。みなさんは歯を大事にしていますか。

この期間は歯の大切さを改めて考えてほしいと思います。それにちなみ、給食では、しっかりかめる料理や食材が登場します。よくかんで食べてほしい料理には🦷マークがついているので、献立表をチェックしてみましょう！



なつやさいをたべよう！

6月から、夏野菜を使った献立が登場します。夏野菜は強い紫外線から肌を守る“抗酸化作用”のあるビタミンや、汗で失われるミネラルを豊富に含んでいます。きゅうり、トマト、なす、かぼちゃ、ズッキーニ、枝豆など、苦手な野菜がある人もいるかもしれませんが、料理によって味の感じ方は変わるので、ぜひ味わって食べましょう！



こんげつしやう おのしさん しょくざい
今月使用する小野市産の食材

キャベツ きゅうり

がつ 6月のおもな旬の食材

なす トマト

ズッキーニ いわし

今月の栄養摂取量(1人1食当り)		
	小学校	中学校
エネルギー kcal	603	767
たんぱく質 g	22.8	28.1

★は新メニュー、🦷はよくかんで食べてほしいメニューです。

小野市立学校給食センター：TEL 63-1026 FAX 63-4442