

6月



給食献立表



平成29年度 給食回数 全21回 (2年生・3年生 20回)

弥富市立日の出小学校

日	曜	献立名	おもに体をつくるものになるもの(あかいろ)	おもに体のちょうしをととのえるもの(みどりいろ)	おもにエネルギーのもとになるもの(きいろ)	びこう
1	木	ハヤシライス 牛乳 コールスローサラダ ぶどうヨーグルト	牛乳 ぎゅうにく まぐろあぶらづけ ぶどうヨーグルト	たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム キャベツ きゅうり とうもろこし	むぎごはん じゃがいも デミグラスソース なまクリーム はちみつ なたねあぶら ドレッシング	
2	金	ごはん 牛乳 とりにくのカシューナッツいため はるさめサラダ キムチスープ	牛乳 とりにく ハム とうふ ぶたにく	いんげん キャベツ ちんげんさい とうもろこし キムチ なら にんじん たけのこ もやし きりぼしだいこん	ごはん じゃがいも カシューナッツ さとう はるさめ ごまあぶら	*陸上部応援メニュー
5	月	ごはん 牛乳 ぎゅうにくといかのみそがらめ しんこあえ かきたまじる	牛乳 ぎゅうにく いか みそ とうふ かまぼこ たまご	えだまめ しょうが にんにく キャベツ きゅうり たくあんづけ だいこん たまねぎ にんじん こまつな	ごはん さとう ごまあぶら ごま	3日(土) 南アロウ 小学校陸上競技会 *歯と口の健康週間 メニュー(5~9日まで)
6	火	ごはん 牛乳 チーズ さけのこうみやき きんぴらごぼう じゃがいもだんごのみそしる	牛乳 さけ とりにく ぶたにく みそ	ねぎ しょうが ごぼう にんじん キャベツ にんじん たまねぎ みつば	ごはん ごま ごまあぶら こんにやく さとう じゃがいももち	陸上競技会予備日1
7	水	こめこパン 牛乳 しらすいりオムレツ マンナンサラダ ラタトゥイユ ヨーグルト	牛乳 しらすいりオムレツ とりにく ベーコン ヨーグルト	キャベツ きゅうり たまねぎ なす トマト にんじん ピーマン	こめこパン オリーブオイル こんにやく さとう ごまあぶら ごま	3年生給食なし (校外学習)
8	木	とりにくとごぼうのまぜごはん 牛乳 たことだいずのいそあえ あつあげとこまつなのみそしる トマトミルクゼリー	牛乳 とりにく あぶらあげ たこ だいず あおのり あつあげ みそ	ごぼう にんじん えだまめ だいこん たまねぎ はくさい こまつな えのきたけ	さとう ごまあぶら なたねあぶら でんぷん トマトゼリー ゼリーのもと	
9	金	ちゃんぽんめん 牛乳 かりかりやきぎょうざ ちんげんさいサラダ	牛乳 えび いか はんぺん ぶたにく まぐろあぶらづけ	キャベツ たまねぎ もやし とうもろこし なら しょうが にんにく きくらげ ちんげんさい キャベツ とうもろこし	ちゅうかめん さとう なたねあぶら	陸上競技会予備日2 やきぎょうざ 1~2年2こ、3~6年3こ
13	火	ごはん 牛乳 まぐろとじゃがいものごまがらめ あおじそあえ つくねじる	牛乳 まぐろ わかめ にくだんご	キャベツ もやし きゅうり だいこん にんじん たまねぎ ごぼう こまつな	ごはん じゃがいも なたねあぶら さとう ごま	2年生給食なし (校外学習)
14	水	くろロールパン 牛乳 たらこスパゲティ こまつなサラダ オレンジ	牛乳 たらこ まぐろあぶらづけ	たまねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン こまつな キャベツ とうもろこし オレンジ	くろロールパン スパゲティ オリーブオイル なたねあぶら さとう	11日(日) ふれあい学級 12日(月) 代休
15	木	ごはん 牛乳 さばのごまみそやき うめあえ しんごぼうのうまに マスカットゼリー	牛乳 さば みそ ぶたにく はんぺん	キャベツ もやし きゅうり ごぼう にんじん たけのこ	ごはん さとう ごま ごまあぶら なたねあぶら マスカットゼリー	6月は食育月間 です。たこ、ごま つな、なす、トマ ト、とうもろこし など、あいちの おいしい食べも のが大集合しま す!
16	金	ごはん 牛乳 コロッケ ゆでぶたとやさいのエスニックあえ かいせんはるさめスープ	牛乳 ぶたにく えび いか	キャベツ きゅうり とうもろこし にんにく もやし にんじん たけのこ ちんげんさい	ごはん コロッケ なたねあぶら さとう はるさめ	
19	月	カレーライス 牛乳 まめまめサラダ オレンジ	牛乳 とりにく だいず ハム	たまねぎ にんじん ほうれんそう しょうが にんにく きゅうり えだまめ オレンジ	ごはん じゃがいも カレールウ なたねあぶら ドレッシング	
20	火	ごはん 牛乳 さばのこうみソースがけ やさいかおひづけ さわにわん さくらんぼ	牛乳 さば ぶたにく あぶらあげ	ねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり だいこん ごぼう にんじん かぼちゃ みつば さくらんぼ	ごはん でんぷん こむぎこ なたねあぶら さとう ごま ごまあぶら	
21	水	たこめし 牛乳 とりにくのレモンふうみやき やとみやさいのみそしる やとみそだちのとうもろこし	牛乳 たこ あぶらあげ とりにく あおのり ベーコン みそ	たまねぎ トマト にんじん なす こまつな とうもろこし	アルファかまい こんにやく さとう ごま じゃがいも	*愛知を食べる 学校給食の日 スペシャルメニュー
22	木	うめじゃごはん 牛乳 ぶたにくのしょうがやき マカロニサラダ レタスとトマトのスープ	牛乳 ぶたにく まぐろあぶらづけ とうふ とりにく	たまねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ トマト レタス とうもろこし	さとう マカロニ マヨネーズ ごまあぶら	
23	金	すったて(うどん) 牛乳 みそポテト ねぎサラダ	牛乳 みそ ハム てばさきふうからあげ 1~2年1こ、3~6年2こ	たまねぎ しそ もやし にんじん ねぎ きりぼしだいこん	うどん ごま さとう じゃがいも なたねあぶら ごまあぶら	*今月の郷土料理 【埼玉県】
26	月	ごはん 牛乳 てばさきふうからあげ こまつなのおひたし モロヘイヤのみそしる	牛乳 とりにく あぶらあげ かつおぶし ぶたにく みそ	しょうが もやし こまつな たまねぎ にんじん モロヘイヤ とうもろこし	ごはん でんぷん なたねあぶら さとう ごま	「すったてとは、ごま みそ、香りのよい夏野 菜をいっしょにすり、 冷たい水を入れた料 理です。その汁に、う どんをつけて食べま す。いそがしい農作 業の合間に、簡単に、 おいしく食べられる ので、わかしから農 家さんに受けつがれ てきた味です。
27	火	ごはん 牛乳 いわしのうめに ごまあえ しるみそしる あじさいゼリー	牛乳 いわしのうめに ハム とうふ あぶらあげ みそ	こまつな もやし だいこん かぼちゃ はくさい えのきたけ ねぎ	ごはん さとう ごま カクテルゼリー ぶどうジュース ゼリーのもと	
28	水	ココアあげパン 牛乳 ポトフ ひじきとこまつなのサラダ	牛乳 にくだんご ウインナー まぐろあぶらづけ ひじき	たまねぎ にんじん セロリ キャベツ こまつな とうもろこし	ミルクロールパン なたねあぶら さとう じゃがいも マヨネーズ ごまあぶら ごま	
29	木	わかめごはん 牛乳 セレクトおかず ツナあえ よしのじる わらびもち	牛乳 さわら・とりにく まぐろあぶらづけ とりにく あぶらあげ	しょうが こまつな もやし だいこん ごぼう にんじん ねぎ	ごはん さとう こんにやく わらびもち	
30	金	ごはん 牛乳 きすのてんぷら ゆかりあえ にくどうふ オレンジ	牛乳 きすのてんぷら とうふ ぎゅうにく かまぼこ	キャベツ もやし きゅうり たまねぎ にんじん えのきたけ オレンジ	ごはん なたねあぶら こんにやく さとう	

※ 購入物資の都合により、献立を変更することがあります。

【今月の平均栄養価】 エネルギー 621kcal、たんぱく質 26.0g、脂質 20.2g (29.3%)、加糖 342mg ※小学校中学年を基準としています。

【今月の弥富の野菜】 こまつな、みつば、トマト、なす、モロヘイヤ、とうもろこし

【今月のセレクト】 29日のセレクトは、①さわらのてりやき ②とりにくのてりやき のどちらかすきなほうをえらべます。

☆☆☆ 毎月19日は「食育の日」☆☆☆ 「食育の日」の給食は、地元でとれる季節の食材を使った献立を作ります。今月は21日です。

☆☆☆ 朝ごはんには野菜を食べよう ☆☆☆ 主食・主菜・副菜がそろったバランスのよい朝ごはんを食べれば、集中力アップ!