

令和元年 6月の予定献立表

材料、その他の都合により献立を変更することがあります。
 ※アレルギー詳細献立表もあわせてご覧ください。

(行事や本日の給食のテーマ)

欠食等を表示します	
食品	体内ではたらく
あか	血や肉、骨をつくる
き	働く力や体温となる
みどり	体の調子を整える

カ
カ
カ
ミ
献
立

西原町学校給食共同調理場

電話番号 945-4935

〈給食目標〉 よくかんで食べよう
 〈栄養目標〉 歯や骨を丈夫にする食べ物を知ろう

※カミカミ献立…噛み応えのあるメニューが入っています
 よく噛んで食べよう！

こ ん だ て	3(月) ブルーン スパゲティ ナポリタン メンチカツ やさい ソテー 欠食：西幼小、南小4・5年	4(火) 歯と口の健康週間 ちくわのアーモンド もちあげ げんまい ちくぜんに ごはん あおさの すましじる 欠食：南小5年	5(水) さかなのてりやき むぎ ごはん マーミナー チャンプルー クーリジシ	6(木) オレンジ むぎ ごはん スタミナ ぶたどん のっぺいじる 欠食：幼稚園、西小6年、 東小4年	7(金) ゲンゲチゲンチ あまがし あわ ごはん モーウイの あえもの とうがんの カレーに 欠食：坂小4年、中学校
あ か	牛乳、とりこ、ウインナー ベーコン、チーズパウダー、メンチカツ	牛乳、アーサ、とうふ、とりこ、ちくわ 青のり、卵、けずり節、だし昆布	牛乳、ぶたにく、かまぼこ、たまご、さば 豆腐、チキアギ、ツナ、けずり節、豚がう	牛乳、とりこ、うすあげ、ぶたにく みそ、けずり節	牛乳、ぶたにく、あつあげ、ボール天 けずり節、ツナ
き	スパゲティ、さとう、大豆油	こめ、もちげんまい、大豆油、さとう アーモンド、こむぎこ	こめ、むぎ、大豆油、さとう、水あめ	こめ、むぎ、じゃがいも、でんぷん ごま油、大豆油、さとう	こめ、あわ、でん粉、大豆油、さとう あまがし
み ど り	人参、玉ねぎ、ピーマン、カブ、キャベツ マッシュルーム、ブロッコリー、しめじ、ブルーン	冬瓜、長ねぎ、ショウガ、人参、こんにやく ごぼう、れんこん、大根、あお豆	こんにやく、しいたけ、とうがん、もやし にんじん、たまねぎ、にら、しいたけ	大根、ごぼう、人参、コンニャク、ニラの芽、コ 長ネギ、しいたけ、玉ねぎ、黄ピーマン、ホウ レンソウ	とうがん、人参、たまねぎ、小松菜 あお豆、モーウイ、きゅうり、にがうり
こ ん だ て	10(月) ひじきしゅうまい ごはん あつあげ のちゅうか いため わかめ スープ 欠食：南小6年	11(火) ししゃもフ リッター むぎ ごはん フォーイリチ もずくの みそしる	12(水) ほうれんそう オムレツ ひよこまめ のソテー ながよし はいがパン クラム チャウダー	13(木) りんご むぎ ごはん じゃこあえ につけ 欠食：幼稚園、西小4年	14(金) さんまみぞれに むぎ ごはん ひじきの きんぴら いため いものこじる 欠食：西小5年
あ か	牛乳、あさり、わかめ、けずり節、とりがう あつあげ、ぶたにく、ひじきシュウマイ	牛乳、もずく、とうふ、みそ、卵、けずり節 ツナ、ふ、ししゃもフリッター	牛乳、あさり、ベーコン、とりがら、ひよこ豆 脱脂粉乳、ツナ、ハム、ほうれん草オムツ	牛乳、ぶたにく、こんぶ、あつあげ チキアギ、チリメン、けずり節	牛乳、油揚げ、けずり節、ひじき、とりがら かまぼこ、鶏肉、大豆、さんまのみぞれ煮
き	こめ、ごま油、でんぷん 大豆油	こめ、むぎ、大豆油	なかよしはいがパン、大豆油 じゃがいも、マーガリン、小麦粉	こめ、むぎ、さとう、ごま	こめ、むぎ、里芋、さつまいも、さとう じゃがいも、ゴマ油、ごま、大豆油
み ど り	大根、長ねぎ、コンニャク、竹の子、ゆが にんじん、たまねぎ、小松菜、キャベツ	えのきたけ、ねぎ、にんじん、キャベツ もやし、たまねぎ、からしな	人参、玉ねぎ、セロリ、キャベツ マッシュルーム、ブロッコリー、しめじ	大根、こんにやく、にんじん、小松菜 きゅうり、もやし、りんご、ブロッコリー	にんじん、だいこん、長ねぎ、ごぼう 小松菜
こ ん だ て	17(月) 5月ウマチー べにいもだんご むぎ ごはん デークニー イリチ イナムドウチ 欠食：西小5年	18(火) カットコーン むぎ ごはん ドライ カレー ジュリエヌ スープ	19(水) 食育の日 ごぼうのとりこまき うめ なめし たくあん あえもの さかなじる	20(木) しそひじき カルシウム ごはん ごもく まめ とりにくとだい こんのしる 欠食：幼稚園	21(金) 慰霊の日献立 ナッツとごさかな やきいも からしな いため ポロポロ ジュシー
あ か	牛乳、ぶたにく、かまぼこ、みそ、豚がう けずりぶし	牛乳、ベーコン、牛肉、豚肉、豚レバー、 大豆、とりがら	牛乳、赤魚、とうふ、みそ、昆布、魚のあら ちくわ、削り節、ごぼう鶏肉巻き	牛乳、とりこ、大豆、ちくわ、ひじき 糸けずり、こんぶ、けずり節、とりがら	牛乳、ぶたにく、けずり節、 ツナ、あつあげ
き	こめ、むぎ、ごま、大豆油 紅芋だんご	こめ、むぎ、じゃがいも、大豆油	こめ、さとう	こめ、じゃがいも、さとう、大豆油 ごま、水あめ	こめ、むぎ、さとう、大豆油、水あめ でん粉、焼きいも、ナッツと小魚
み ど り	こんにやく、しいたけ、ねぎ、だいこん にんじん、からしな	玉ねぎ、人参、小松菜、切干大根、 えのきたけ、ピーマン、かぼちゃ、カットコーン	とうがん、玉ねぎ、にんじん、ねぎ 生姜、きゅうり、キャベツ、たくあん漬	大根、こまつな、にんじん、しょうが あお豆、こんにやく、しいたけ	しいたけ、にんじん、冬瓜、カンダバ からしな、キャベツ、もやし
こ ん だ て	24(月) れいとうみかん むぎ ごはん ハヤシ ライス アーモンド サラダ	25(火) さかなの ねぎみそかけ むぎ ごはん いり 豆腐 はんぺん すましじる 欠食：西中2年	26(水) はるまき ささみの ピリからあえ ちゅうかめん チャンポン 欠食：西中2年	27(木) エバのからあげ むぎ ごはん うめお かかあえ だいこんの そばろに 欠食：幼稚園、西中2年	28(金) パイン チリ コンカン へちまの クリーム スープ コッペパン 欠食：西中1・3年
あ か	牛乳、ぎゅうにく、ツナ、鶏がら	牛乳、7割、ハム、削り節、卵、みそ、わか さわら、昆布、鶏肉、豆腐、高野豆腐、ヒジキ	牛乳、ぶたにく、なると、うずら卵、豚がう ささみ、はるまき、けずり節	牛乳、とりこ、大豆、エバ あつあげ、わかめ、糸けずり	牛乳、脱脂粉乳、鶏肉、鶏がら、豚レバ ー、レドドニー、大豆、ウイザー、牛肉、豚肉
き	こめ、むぎ、小麦粉、マーガリン さとう、大豆油、アーモンド	こめ、むぎ、さとう、大豆油 ごま	中華めん、ごま油、大豆油、ごま、さとう	こめ、むぎ、さとう、大豆油、でんぷん はちみつ、小麦粉	コッペパン、じゃがいも、マーガリン、小 麦粉、大豆油、生クリーム
み ど り	人参、玉葱、セロリ、ブロッコリー、コン、冷凍みかん グリッピーズ、マッシュルーム、キャベツ、胡瓜、しめじ	だいこん、ねぎ、にんじん、たまねぎ 小松菜、長ねぎ	人参、玉ねぎ、白菜、竹の子、大根、もやし きくらげ、長ねぎ、しょうが、きゅうり	大根、れんこん、ごぼう、人参、あお豆 コンニャク、椎茸、生姜、もやし、胡瓜、白菜	へちま、人参、玉ねぎ、ピーマン、しめじ マッシュルーム、パイン

毎年6月は...

食育月間です!!

★食育って何だろう?

- 1 生きるうえでの基本であり、知育・徳育・体育の基礎となるものです。
- 2 さまざまな経験を通して「食」に関する知識と「食」を選択する力を取得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てることです。

★家庭でできる食育は?

- 朝ご飯を毎日食べよう。
- 子どもと一緒に食事を作ろう。
- なるべく家族みんなで食卓を囲むようにしましょう。

家族で食べよう。

毎月19日は食育の日
家族そろって食事をしよう



6/11(火)~6/17(月)
の5日間、残量調査を実施し
ます。
必要な栄養素がとれているか
を調査します。
ご協力、よろしくお願ひいた
します。

対象：西原南小学校
西原中学校



6月4日からは
歯と口の
健康週間です!

☆学校給食費は、毎月10日までに納めましょう。給食費の納入はお済ですか? 給食費の完納にご協力ください。