

学校給食だより

令和4年6月



6月は食育月間

入善町教育委員会
入善町立黒東小学校

当番	日曜	献立名	食品名			
			赤(血や肉をつくる)	黄(力や体温となる)	緑(体の調子を整える)	
ク ラ ス 給 食 (ク ラ ス ご と の 当 番)	1	水	はんりょうごはん ギョウにゅう ごもくうどん げんげのからあげ ゆかりあえ	ギョウにゅう ぶたにく うすあげ げんげ ほしわかめ	★こめ うどん でんぶん こむぎこ こめあぶら	にんじん しめじ ねぎ キャベツ ★きゅうり あかじそ
	2	木	ごはん ギョウにゅう たまねぎのみそしる マーメイドチキン マカロニサラダ	ギョウにゅう とりにく ★みそ	★こめ じゃがいも マカロニ さとう ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ にんじん こまつな ★きゅうり しめじ にんにく キャベツ マーメイド
	3	金	ごはん ギョウにゅう にくだんこのスープ チンジャオロース こふきいも	ギョウにゅう とりにく ぶたにく	★こめ じゃがいも ごまあぶら さとう でんぶん こめあぶら	ねぎ はくさい にんじん もやし しょうが あおピーマン たけのこ しめじ たまねぎ
	6	月	かみかみカルル週間 ごはん ギョウにゅう かみかみマーボーどうふ いわしのこめこあげ こまつなのばいにくあえ	ギョウにゅう ぶたにく もめんどうふ こうやどうふ あかみそ いわし のり	★こめ こめあぶら こめこ さとう ごまあぶら でんぶん ごま	しょうが にんにく にんじん たけのこ ねぎ しめじ こまつな ★きゅうり うめ
	7	火	ごはん ギョウにゅう つみれじる とりにくのごまだれかけ カシューナッツあえ	ギョウにゅう つみれ とりにく もめんどうふ ★みそ	★こめ ごま さとう カシューナッツ	しめじ こまつな にんじん しょうが だいこん ★きゅうり もやし
	8	水	ごはん ギョウにゅう チーズクリームスープ やきフランクフルト レモンふうみサラダ	ギョウにゅう とりにく チーズ フランクフルト ほしわかめ	★こめ じゃがいも さとう こめこ	にんじん たまねぎ とうもろこし こまつな キャベツ レモン ★きゅうり
	9	木	ごはん ギョウにゅう ふりかけ しんじやがのみそしる ぶたにくのしょうがやき きりぼしだいこんときゅうりのあえもの	ギョウにゅう ★みそ ほしわかめ ぶたにく	★こめ じゃがいも こめあぶら さとう ごまあぶら	にんじん たまねぎ しめじ しょうが きりぼしだいこん ★きゅうり
	10	金	ごはん ギョウにゅう ゴロゴロなんばんに ししゃもフライ キャベツときゅうりのこんぶあえ	ギョウにゅう とりにく ししゃも こんぶ あかみそ	★こめ つきこんにやく じゃがいも さとう ごまあぶら でんぶん こめあぶら ごま	にんじん たけのこ いんげん にんにく しめじ ★きゅうり キャベツ
	13	月	ごはん ギョウにゅう しらたまだんごじる ひじきりたまごやき きわかめのきんぴら	ギョウにゅう うすあげ ほしわかめ たまご チーズ ほしひじき きわかめ	★こめ つきこんにやく さとう はるさめ こめあぶら しらたまもち ごま	はくさい にんじん ねぎ たまねぎ ごぼう さやいんげん
	14	火	ごはん ギョウにゅう あつあげのいそに ぶたにくとしんたまねぎのおこらじため アーモンドいりアスパラサラダ	ギョウにゅう ぶたにく あつあげ たまご チーズ ほしひじき きわかめ ★だいず	★こめ こめあぶら アーモンド さとう つきこんにやく ごま はるさめ こうじ でんぶん	にんじん さやいんげん たまねぎ こまつな にんにく キャベツ アスパラガス ★きゅうり
	15	水	ごはん ギョウにゅう とりじやがトマト ぶたにくのマスタードやき こまつなのあえもの	ギョウにゅう ★だいず ぶたにく とりにく	★こめ じゃがいも さとう ノンエッグマヨネーズ	にんじん さやいんげん ★たまねぎ こまつな ★トマト キャベツ ★きゅうり
	16	木	ごはん ギョウにゅう ぶたにくととうふのもの さばのこうそうやき はりはりあえ さくらんぼ	ギョウにゅう ぶたにく もめんどうふ さば	★こめ つきこんにやく こめあぶら さとう でんぶん オリーブあぶら ごま	たけのこ にんじん はくさい ★たまねぎ しめじ きりぼしだいこん こまつな ★きゅうり キャベツ しょうが さくらんぼ パセリ バジル
	17	金	~New膳の日~ ぐるまいりごはん ギョウにゅう ぶたにくとだいずのえごまみそがらめ とうふとえきのすましじる きざみづけ	ギョウにゅう もめんどうふ ほしわかめ こんぶ ぶたにく ★だいず ★みそ	★こめ でんぶん こめあぶら さとう ★くるまい こめこ	えきたけ ねぎ しょうが ★きゅうり キャベツ にんじん
	20	月	ごはん ギョウにゅう わかめととうふのスープ はるまき ちゅうかすのもの	ギョウにゅう ほしわかめ もめんどうふ ぶたにく	★こめ こめあぶら さとう ごまあぶら はるさめ でんぶん こむぎこ ラード	こまつな にんじん ★きゅうり キャベツ たまねぎ しょうが
	21	火	カレーライス ギョウにゅう コールスローサラダ アーモンドこさかな	ギョウにゅう ぶたにく チーズ スキムミルク かたくちいわし	★こめ おおむぎ じゃがいも こめあぶら さとう カレールウ ごま	にんにく しょうが セロリー にんじん ★たまねぎ キャベツ ★きゅうり とうもろこし
	22	水	入善とみさん(富×3)の日 ごはん ギョウにゅう おやこに さけのおやき きゅうりとこまつなのいそあえ	ギョウにゅう たまごとりにく さけ こんぶ こうやとうふ	★こめ じゃがいも さとう こめあぶら	にんじん ★たまねぎ さやえんどう ★きゅうり キャベツ こまつな
	23	木	ごはん ギョウにゅう クリームコーンスープ ハンバーグ ゆでやさい	ギョウにゅう ギョウにゅう とりにく ぶたにく	★こめ でんぶん パンこ マーガリン さとう	こまつな とうもろこし にんじん ★たまねぎ キャベツ ★きゅうり
	24	金	ごはん ギョウにゅう ミネストローネ ハムステーキ フレンチサラダ	ギョウにゅう ベーコン ハム	★こめ じゃがいも マカロニ さとう こめあぶら	にんじん ★たまねぎ セロリー にんにく ★トマト とうもろこし パセリ キャベツ ★きゅうり パイナップル
	27	月	ごはん ギョウにゅう ぶたじる さつまあげのさんみやき コーンいりおひたし	ギョウにゅう もめんどうふ ★みそ ぶたにく さつまあげ	★こめ じゃがいも こめあぶら さとう つきこんにやく ごま	ごぼう だいこん にんじん ねぎ しょうが キャベツ こまつな とうもろこし
	28	火	ごはん ギョウにゅう ワタンスープ とりにくのからあげ リャンパンサンナー	ギョウにゅう ぶたにく とりにく	★こめ ワンタン でんぶん こめあぶら さとう はるさめ ごまあぶら こめこ	もやし にんじん ねぎ しょうが こまつな キャベツ ★きゅうり
	29	水	ごはん ギョウにゅう しおにくじやが あつやきたまご こまつなのからしあえ	ギョウにゅう ぶたにく たまご	★こめ じゃがいも こめあぶら つきこんにやく さとう	にんじん さやいんげん ★たまねぎ しめじ キャベツ ★きゅうり こまつな
	30	木	ごはん ギョウにゅう はるさめスープ すがた そえやさい	ギョウにゅう ぶたにく ベーコン ほしわかめ	★こめ こめあぶら じゃがいも でんぶん さとう はるさめ	にんじん ★たまねぎ とうもろこし パセリ しょうが たけのこ あおピーマン しめじ ブロッコリー カリフラワー

都合により献立を変更することがあります

今月の地場産食材(★印) : こめ・くるまい・みそ・だいず・きゅうり・たまねぎ・トマト・しおこうじ・えごま

よくかんで 味わって 食べよう!

6月4日~10日は「歯と口の健康週間」です。食べ物を口に入れた後、あまりかまずに飲み込んでいませんか? よくかんで食べると、食べ物



オススメ!
かみかみおやつ

の味がよくわかっておいしく感じられるだけでなく、肥満予防やむし歯予防
につながるなど、体にとっていいことがたくさんあります。軟らかいものば
かりでなく、かみごたえのある食べ物を意識して取り入れましょう。



※硬い豆やナッツ類は、5歳以下の子どもには食べさせないでください。窒息や誤嚥の危険性があります。

★給食レシピの紹介★

口鶏じゃがトマト (4人分)

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> 鶏肉 80g じゃがいも 4個 にんじん 1/2本 たまねぎ 1個 トマト 1個 さやいんげん 20g 油 小さじ1 だし汁 400cc しょうゆ 大さじ1 みりん 大さじ1 さとう 小さじ1 ケチャップ 大さじ1 | <p>〈作り方〉</p> <ol style="list-style-type: none"> ①じゃがいもは一口大、たまねぎはくし形、にんじんは乱切りにする。トマトは角切りにする。 ②さやいんげんは茹で、斜めに切る。 ③鍋に油を熱してたまねぎ、鶏肉を炒め、にんじん、じゃがいもを入れる。 ④③にだし汁を入れて10分煮る。 ⑤④にAの調味料を入れて、さらに煮る。 ⑥材料が煮えたら、さやいんげんを入れて出来上がり。 |
|--|---|

