

# 令和4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	体内でのぼたらし
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  
ミ  
カ  
ミ  
献  
立

西原町学校給食共同調理場

TEL: 945-4935

<給食目標> よくかんで食べよう

<栄養目標> 骨や歯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	5月から梅雨(つゆ)入りし、ジメジメとした日が続いています。 梅雨時期は食中毒が起きやすい季節ですので、いつも以上に衛生的な配膳作業を心がけましょう。 	1(水) よく噛んで食べよう タコライス (ミートとやさしいチーズをのせて食べてね) ごはん もずくとあさりのスープ 牛乳 E 574 P 27.1 F 19 E 692 P 31.9 F 21.4	2(木) <b>お弁当の日</b> 	3(金) グングアチグニチ あまがし タマナーチャンプルー きびごはん ゆしどうふ 牛乳 E 557 P 22.5 F 14.9 E 663 P 26.9 F 16.7	
	あか き みどり	6月は食育月間です。給食では、4月からの皆さんの残量の様子をみて、量を調整しています。 毎日の“もったいない”を少しでも減らせるように、一人一口でも多く食べて捨てられる食べ物を減らせるよう挑戦してみてください(^^)	4(水) 疲れにくい体づくり べにいも ごまだんご レバニラいため ごはん ちゅうかコーンスープ 牛乳 E 666 P 27.2 F 24.3 E 781 P 31.5 F 26.7	6(月) 虫歯予防カミメニュー 一口30回にちょうせん!! ししやものいそべやき いりどり もちげんまいごはん まぐろとたまごのスープ 牛乳 E 630 P 26.7 F 20.7 E 738 P 32.8 F 25.1	7(火) 暑い時期はゴーヤー! なっとう アンダンスー ゴーヤーのツナあえ おむぎごはん シカムドウチ 牛乳 E 526 P 20.3 F 14.9 E 634 P 23.2 F 16.4
こ ん だ て	13(月) 歯に良い食べ物 県産アーサのあつやきたまご きりぼしだいこんのうまに ごはん さつまじる 牛乳 E 520 P 20.8 F 14.1 E 636 P 25.1 F 16	8(水) 疲れにくい体づくり べにいも ごまだんご レバニラいため ごはん ちゅうかコーンスープ 牛乳 E 666 P 27.2 F 24.3 E 781 P 31.5 F 26.7	9(木) カルシウムをとろう くるまふナゲット フルーツポンチ コッペパン あさりのトマトスープ 欠食:西小5年	10(金) スイカで水分補給 スイカ スタミナぶたどん (ごはんに具をかけて食べてね) おむぎごはん のっぺいじる 牛乳 E 597 P 24.2 F 15.9 E 672 P 28.8 F 18	11(土) お弁当の日 今月の県産食材は 冬瓜とセイカ! イカときゅうりのあえもの ごはん とうがんのカレーに 牛乳 E 597 P 24.2 F 15.9 E 672 P 28.8 F 18
あか き みどり	14(火) ごはんを食べよう オレンジ ホイコーロー ごはん すいぎょうごスープ 牛乳 E 555 P 21 F 17.9 E 678 P 24.5 F 20.7	15(水) 野菜たっぷりチャンポン ちゃんぽんめんのスープ はるまき ちゅうかめん ささみのピリからあえ 牛乳 E 669 P 26.9 F 27.5 E 785 P 30.1 F 34.2	16(木) お弁当の日 	17(金) 食育の日 今月の県産食材は 冬瓜とセイカ! イカときゅうりのあえもの ごはん とうがんのカレーに 牛乳 E 568 P 24.8 F 18.7 E 683 P 29.1 F 21.1	
こ ん だ て	20(月) 大豆の栄養って? うめびしお ごもくまめ おむぎごはん とりにくどだいこんのおつゆ 牛乳 E 551 P 24 F 16.5 E 676 P 28.2 F 20	21(火) ハヤシのルーツは? アーモンドサラダ おむぎごはん ポークハヤシ 牛乳 E 624 P 23.9 F 22.3 E 749 P 27.9 F 25.3	22(水) 戦後の食事を考えてみよう やきいも ポロポロジュシー シマナーチャンプルー 牛乳 E 462 P 17.9 F 16.6 E 543 P 20.3 F 18.4	23(木) 慰霊の日 	24(金) 積極的に食べたい鮭 キャベツメンチカツ サーモンパスタ れんこんサラダ 欠食:西中2,3年 牛乳 E 641 P 27.1 F 25.9 E 757 P 34.2 F 30.6
あか き みどり	27(月) 色々なごさかな まめあじのからあげ もやしいため ゆかりごはん とうにゅうみそしる 牛乳 E 555 P 25.7 F 18.5 E 676 P 31.2 F 21.3	28(火) 夏野菜の栄養 あつあげのきのこあんかけ クーピリチー ごはん シブイのすりながしじる 牛乳 E 565 P 25.8 F 21.3 E 686 P 30.9 F 24.9	29(水) 頭にいい食べ物は!? サバのおこうじやき モーウイのうめあえ ごはん ごもくみそしる 牛乳 E 515 P 24.5 F 15.8 E 643 P 30.9 F 19.8	30(木) お弁当の日 	
あか き みどり	27(月) 色々なごさかな まめあじのからあげ もやしいため ゆかりごはん とうにゅうみそしる 牛乳 E 555 P 25.7 F 18.5 E 676 P 31.2 F 21.3	28(火) 夏野菜の栄養 あつあげのきのこあんかけ クーピリチー ごはん シブイのすりながしじる 牛乳 E 565 P 25.8 F 21.3 E 686 P 30.9 F 24.9	29(水) 頭にいい食べ物は!? サバのおこうじやき モーウイのうめあえ ごはん ごもくみそしる 牛乳 E 515 P 24.5 F 15.8 E 643 P 30.9 F 19.8	30(木) お弁当の日 	

★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。



今月は「ミヌダル」のレシピを紹介します♪



西原町のホームページで紹介しています(^^)