

# 6月献立表

(中)

日	献立名			材料名						
	主食	牛乳	おかず	肉・魚・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	淡色野菜・くだもの	穀類・いも・さとう	油脂類	
3	コッパパン	○	さけのピザ焼き ごぼうサラダ キャベツのスープ	さけ ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	パセリ にんじん	たまねぎ ごぼう きゅうり コーン キャベツ	セロリ	パン チョコクリーム	あぶら
4	白ごはん	○	さばのみそ煮 元気サラダ 豚汁 ごまプリン	さば みそ ハム かつおぶし ぶたにく	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん はねぎ	しょうが さとう キャベツ たまねぎ コーン	ごぼう	こめ さとう こんにゃく プリン	あぶら
5	ビビンバ	○	豆腐とコーンのスープ あまなつ	ぶたにく みそ とうふ たまご ベーコン	ぎゅうにゅう	はねぎ ほうれんそう	にんにく もやし たまねぎ コーン あまなつ		こめ むぎ さとう でんぷん	あぶら ごま
6	麦ごはん	○	鶏肉のもろみ焼き きゅうりもみ さわにわん	とりにく みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ しらすぼし	にんじん はねぎ	きゅうり ごぼう たまねぎ だけのこ		こめ むぎ さとう こんにゃく	ノンエッグマヨ
7	麦ごはん	○	いかの照り焼き アーモンド和え たまねぎのみそ汁 キャンディチーズ	いか あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう チーズ	こまつな にんじん はねぎ	しょうが キャベツ たまねぎ		こめ むぎ さとう でんぷん じゃがいも	アーモンド あぶら
10	米粉パン	○	真だくさんオムレツ かぼちゃサラダ わかめスープ	たまご ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ わかめ	赤パプリカ かぼちゃ にんじん	たまねぎ エリンギ きゅうり レモン もやし	コーン	パン じゃがいも	あぶら ノンエッグマヨ
11	麦ごはん	○	手作りがんも 梅こんぶ和え みそ汁 納豆	とうふ とりにく あぶらあげ なっとう たまご みそ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん はねぎ こまつな	だけのこ たまねぎ キャベツ うめ		こめ むぎ でんぷん さとう じゃがいも	あぶら
12	そばろどんぶり	○	焼きししゃも いそか和え ヨーグルト	とりにく たまご	ぎゅうにゅう ヨーグルト ししゃも のり しらすぼし	はねぎ ほうれんそう	たまねぎ きりほしだいこん もやし		こめ むぎ さとう	あぶら
13	ミルクパン	○	ミートスパゲティ アスパラのこまねえサラダ きなこビーンズ	ぎゅうにく レンズまめ だいず きなこ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ アスパラガス	たまねぎ マッシュルーム キャベツ コーン レモン		パン スパゲティ さとう でんぷん	あぶら ごま ノンエッグマヨ
14	ハヤシライス	○	元気サラダ びわ	ぎゅうにく ハム かつおぶし	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん	たまねぎ にんにく きゅうり キャベツ コーン	びわ	こめ むぎ じゃがいも さとう こむぎこ	あぶら バター
17	黒糖パン	○	ポークビーンズ イタリアンサラダ メロン	だいず ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ 赤パプリカ	たまねぎ きゅうり キャベツ コーン メロン		パン こくとう じゃがいも さとう	あぶら ドレッシング
18	麦ごはん 梅干し	○	豚肉の香り揚げ きゅうりの即席漬け 切干大根煮	ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう しらすぼし こんぶ	はねぎ にんじん ざやいんげん	しょうが きゅうり キャベツ きりほしだいこん うめ		こめ むぎ でんぷん さとう	あぶら ごま
19	中華おこわ	○	いかフライ もやしのごまドレッシング和え じゃがいものスープ	ぶたにく いか	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	だけのこ えだまめ しいたけ もやし たまねぎ		こめ もちこめ こむぎこ パンこ さとう じゃがいも	あぶら ごま
20	麦ごはん	○	さけのレモンソース キャベツのごま和え ふしめん汁	さけ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん はねぎ	レモン キャベツ コーン たまねぎ しめじ		こめ むぎ でんぷん さとう ふしめん	あぶら ごま
21	卵とじうどん	○	かみかみ天ぶら ゆかり和え ブルーベリータルト	かまぼこ あぶらあげ たまご ちくわ だいず	ぎゅうにゅう こんぶ いりこ	はねぎ にんじん こまつな	たまねぎ ごぼう キャベツ もやし		うどん さとう でんぷん タルト	あぶら
24	全粒粉パン りんごジャム	○	夏野菜のシチュー じゃこサラダ ずもも	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう ひじき しらすぼし	トマト パセリ にんじん	なす たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	ずもも	パン じゃがいも こむぎこ さとう ジャム	あぶら バター

献立は、食材その他の都合により変更することがあります。

# 宇多津町学校給食センター

(中)

日	献立名			材料名						
	主食	牛乳	おかず	肉・魚・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	淡色野菜・くだもの	穀類・いも・さとう	油脂類	
25	たこめし	○	わかさぎの南蛮漬け アスパラのおかか和え じゃがいものみそ汁	たこ あぶらあげ かつおぶし みそ	ぎゅうにゅう わかさぎ わかめ	はねぎ アスパラガス にんじん	しいたけ たまねぎ えだまめ キャベツ ごぼう	コーン	こめ もちこめ さとう でんぷん じゃがいも	あぶら
26	麦ごはん	○	松風焼き 切干と昆布の酢の物 げんちん汁 かみかみ大豆	とりにく とうふ たまご みそ だいず	ぎゅうにゅう こんぶ	はねぎ にんじん	たまねぎ きりほしだいこん きゅうり ごぼう だけのこ		こめ むぎ パンこ さとう こんにゃく	ごま
27	小型レーズンパン	○	冷やし中華 ミックスビーンズサラダ アーモンドいりこ	たまご ミックスビーンズ ハム	ぎゅうにゅう いりこ	にんじん	レーズン きゅうり もやし キャベツ レモン		パン ちゅうかめん さとう	あぶら アーモンド
28	麦ごはんのり佃煮	○	えびと厚揚げの中華煮 はるさめサラダ ももゼリー	ぶたにく えび あつあげ	ぎゅうにゅう のり	にんじん チンゲンサイ こまつな	しょうが にんにく もやし コーン		こめ むぎ じゃがいも さとう はるさめ ゼリー	あぶら



## 歯と口の健康週間

雨の多い季節ですが、一日三食をしっかりと食べて、元気に過ごしましょう。  
6月4日から10日は、「歯と口の健康週間」です。  
よくかんで食べていますか？  
いつまでも健康な自分の歯で、おいしく楽しく食事ができるように、歯を大切にしましょう。



### ~アスパラのこまねえサラダ~

今月のおすすめ給食紹介

〈材料と分量（4人分）〉 〈調味料〉

- アスパラ・・・4本
- キャベツ・・・1/4個
- コーン・・・大さじ1
- 白すりごま・・・小さじ1
- マヨネーズ・・・大さじ1
- しょうゆ・・・小さじ2
- さとう・・・小さじ1
- 酢・・・少々
- レモン汁・・・少々

給食では、ノンエッグマヨを使っています。

〈作り方〉

- ①アスパラは3cmの長さ、キャベツは一口大に切る。
- ②アスパラ、キャベツ、コーンはゆでて、冷ましておく。
- ③調味料を合わせ、よく混ぜる。
- ④②の野菜と③の調味料を和えて、できあがり。

消化・吸収を助ける

むし歯予防

満腹になりやすい

脳の働きを活発に

かんでよい効果