

6月献立表

(小)

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月	コッペパン チョコクリーム	○	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月	白ごはん 宇多津小学校 希望こんだて	○	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 きゅうり キャベツ たまねぎ コーン ごぼう	ごめ さとう こんにゃく プリン	あぶら
5月	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	ごめ おぎ さとう でんぷん	あぶら ごま
6月	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	ごめ おぎ さとう こんにゃく	ノンエッグマヨ
7月	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	ごめ おぎ さとう でんぷん じゃがいも	アーモンド あぶら
10月	米粉パン	○	異たくさんオムレツ 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月	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	ごめ おぎ さとう でんぷん じゃがいも	あぶら
12月	そば 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	ごめ おぎ さとう	あぶら
13月	ミルクパン	○	ミートスパゲティ アスパラのごまネーズサラダ きなこピーンズ	ぎゅうにく レンズまめ だいす 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月	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	ごめ おぎ しゅうがいも さとう こおぎこ	あぶら バター
17月	黒糖パン	○	ポークピーンズ イタリアンサラダ メロン	だいす 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月	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 さやいんげん	しょうが きゅうり キャベツ きりほしだいこん うめ	ごめ おぎ でんぷん さとう	あぶら ごま
19月	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	ごめ もちごめ おぎ こんにゃく パンこ さとう じゃがいも	あぶら ごま
20月	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	ごめ おぎ でんぷん さとう ふしめん	あぶら ごま
21月	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 だいす	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月	全粒粉 パン りんごシヤム	○	夏野菜のシチュー じゃこサラダ すもも	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 すもも	パン じゃがいも こおぎこ さとう シヤム	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

(小)

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日	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	ごめ もちごめ さとう でんぷん じゃがいも	あぶら
26日	麦ごはん	○	松風焼き 切干と昆布の酢の物 けんちん汁 かみかみ大豆	とりにく とうふ たまご みそ だいす	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	ごめ おぎ パンこ さとう こんにゃく	ごま
27日	小型 レーズン パン	○	冷やし中華 ミックスピーンズサラダ アーモンドいりこ	たまご ミックスピーンズ 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日	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	ごめ おぎ しゅうがいも 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。



梅雨時は食中毒やカビに注意！



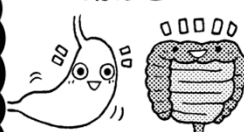
～アスパラのごまネーズサラダ～

- 〈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2
 - ・しょうゆ・・・小さじ2
 - ・さとう・・・小さじ1
 - ・酢・・・少々
 - ・レモン汁・・・少々

- 〈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。

かんでよい効果

消化・吸収を助ける



満腹になりやすい



むし歯予防



脳の働きを活発に

