



6がっ こんだてひょう



しろぬき になっている食材は横浜町でとれたものです。
横浜町学校給食センター No. 424

(へいせい30ねん)

日	よう日	こんだてめい		たべもののはたらき			エネルギー (キロカロリー)	おしらせ
				赤 ちやくやく ほねをつくる	緑 からだのちょうし をととのえる	黄 ねつやちからの もとなる		
1	金			とうふとわかめのみそしる さばのしょうがに やさしいため	ぎゅうにゅう わかめ、とうふ さば、みそ ふたにく、あぶらあげ	ながねぎ、しょうが キャベツ、たまねぎ にんじん、ピーマン ごはん、あぶら ごま	652 756	・とうふは畑の肉といわれる大豆から作られている食品で、たんぱく質がほうふです。また、この他にもカルシウムや鉄分など私たちの体を作るもとになる栄養素がたっぷりはいっています。 ・6月4日から10日までは「歯と口の健康週間」です。
4	月			はっほうさい かいせんシューマイ ブロッコリーのサラダ	ぎゅうにゅう ふたにく、いか うすらたまご、えび かに	しょうが、はくさい にんじん、たまねぎ だけのこ、きくらげ、コーン ブロッコリー、カリフラワー	634 744	★海鮮シューマイは小学校1・2年生に1個、その他は2個付きます
5	火			はくさいのみそしる とりつくねスティック さといものそぼろに	ぎゅうにゅう こうやとうふ、みそ とりにく、だいず	はくさい、にんじん さといも、てんぷん さとう	662 769	★鶏つくねスティックは小学校1・2年生に1個、その他は2個付きます
6	水			ポークカレー あんにんフルーツ	ぎゅうにゅう ふたにく	たまねぎ、にんじん にんにく、りんご パイナップル、みかん レモン	746 908	・カレーは口当たりがよく早食いになりがちです。満腹感は5分おくらせてやってくるといわれており、急いで食べると満足できず、食べすぎにつながるため、注意が必要です。 ★スプーンが付きます
7	木			とうふとえのきのみそしる さんまオレンジに やさしいみそに	ぎゅうにゅう とうふ、みそ さんま、こうやとうふ	えのきだけ、ながねぎ オレンジ、にんじん だけのこ、こんにやく いんげん、しょうが	643 748	・みそ汁は室町時代に、戦用の食べ物として生まれたといわれています。温かく、ほっとした味わいが活力をわかせるのに役立ったのでしょう。
8	金			コンソメスープ ハムステーキ ポテトサラダ ナタデココ入りレモンゼリー	ぎゅうにゅう ウイナー ハム	キャベツ、たまねぎ にんじん、しめじ パセリ、きゅうり	604 723	・「歯と口の健康週間」にちなんで、ナタデココ入りのレモンゼリーがつきます。よくかんで食べましょう。また、食べたあとはしっかり歯みがきをしましょう。
11	月			どんじり とうふハンバーグ ほうれんそうのごまあえ	ぎゅうにゅう ふたにく、やきとうふ とりにく、みそ	はくさい、にんじん ごぼう、しめじ、しょうが こんにやく、ながねぎ ほうれんそう、もやし	660 774	・皆さんはよいしせいで食事をしていますか？背筋がまがったまま食をすると、食べ物の通り道がせまくなり、消化がわるくなります。ひじをつかず、食器を持って、背筋をピンと伸ばした良いしせいで食べましょう。
12	火			キャベツのみそしる あつやきたまご ちくぜんに	ぎゅうにゅう あぶらあげ、みそ たまご、とりにく ちくわ	えのきだけ、ごぼう だけのこ、こんにやく しいたけ、グリーンピース	628 745	・筑前煮には入っている「こんさいりい」といわれる野菜は、おなかの中をきれいにしてくれる「食物繊維」がたくさんは入っています。よくかんで、好ききらいせず食べてみましょう。
13	水			ミネラルスープ ショウロンボウ パンパンジーサラダ	ぎゅうにゅう こんにぶ、とうふ なると、ふたにく とりにく	にんじん、しいたけ ながねぎ、きゅうり もやし	606 708	★ショウロンボウは小学校1・2年生に1個、その他は2個付きます
14	木			なめこじり ほっけしおやき ふきのあぶらいため	ぎゅうにゅう とうふ、みそ ほっけ、とりにく	なめこ、だいこん ながねぎ、ふき にんじん、こんにやく	572 709	・なめこのネバネバの成分は「ムチン」といわれるもので、胃の病気をよぼしたり、食べ物の消化吸収をたすけるはたらきがあります。
15	金			いんげんとツナのサラダ むしパン(かぼちゃ) アーモンドカル	ぎゅうにゅう ベーコン、ツナ こざかな	たまねぎ、ピーマン マッシュルーム いんげん、にんじん かぼちゃ	652 757	・まるごと食べられる小魚には、カルシウムいっぱいあります。カルシウムには、歯や骨を丈夫にする働きや、イライラを防ぐ働きがあります。今日は、アーモンドカルに小魚がはいっています。
18	月			やさしいホタテのスープ とりそぼろ ナムルサラダ	ぎゅうにゅう ほたて、とりにく だいず	はくさい、にんじん、ぜんまい だけのこ、もやし、きゅうり ピーマン、しいたけ しょうが、ながねぎ、わらび	574	・野菜は火をとすと、『かさ』が減るので、量をたっぷりとることができるのでおすすめです。
19	火			こんさいじり たらのてりやき きりほしだいこんのいりに	ぎゅうにゅう とうふ、みそ すけそうたら とりにく	にんじん、だいこん ごぼう、こまつな ながねぎ、こんにやく しいたけ、きりほしだいこん	579	・根菜汁の「ごぼう」、炒め物の「切干大根」は青森県産のもので、よくかんで、青森の味をたのしみましょう。
20	水			わかめのしおちゅうかスープ チキンステーキ マーボーはるさめ	ぎゅうにゅう わかめ、ベーコン とりにく、ふたにく	だいこん、にんじん しいたけ、ながねぎ だけのこ、ピーマン きくらげ	622	・わかめなどの海草には、皮ふやのどを丈夫にする働きや、肌をつやつやにしたり、髪の毛がぬけるのを防ぐ働きがあります。
21	木			もやしのみそしる きのこのだに にくじゃが	ぎゅうにゅう こうやとうふ あぶらあげ、ふたにく みそ	もやし、にんじん こまつな、しめじ たまねぎ、こんにやく グリーンピース	624 745	・骨(ほね)を作るために欠かせない栄養素にカルシウムがあります。給食では、このカルシウムもしっかりとることができるように献立を考えていますが、給食のカルシウムの半分以上は牛乳からなっています。みなさんは牛乳をしっかり飲むことができますか？
22	金			コーンポタージュ チキンナゲット マリネサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン、とりにく きゅうり	コーン、たまねぎ にんじん、マッシュルーム パセリ、きゅうり パプリカ	649 790	★スプーンが付きます ★チキンナゲットは小学校1・2年生に2個、その他は3個付きます
25	月			なすのみそしる ツナオムレツ ホイコーロー	ぎゅうにゅう あぶらあげ、みそ ツナ、たまご ふたにく	なす、たまねぎ しめじ、キャベツ ピーマン、にんにく しょうが	588 692	
26	火			だいこんのみそしる げんまいりひらつくね なまあげのうまに	ぎゅうにゅう あぶらあげ、みそ とりにく、なまあげ	だいこん、にんじん たかな、たまねぎ しいたけ、いんげん	651 763	・世界一の長寿国である日本。ごはんを主食とした「日本型食生活」が見直されています。私たちの国の食文化、ごはんのよさを改めて考えてみましょう。
27	水			チキンカレー アスパラサラダ	ぎゅうにゅう とりにく、ベーコン	にんにく、にんじん たまねぎ、りんご アスパラ、パプリカ	729 892	★スプーンが付きます
28	木			こまつなのみそしる あじフライ(パックソース) キャベツのドレッシングあえ	ぎゅうにゅう とうふ、みそ あじ、かまぼこ あぶらあげ	こまつな、にんじん キャベツ、きゅうり だいこん	674 786	・あじフライにパックソースがつきます。ソースのかけすぎを防ぐためにも、「かける」のではなく、「つけて」食べるようにしましょう。
29	金			すいとん きんぴらにくだんご ひじきのごもくに	ぎゅうにゅう とりにく、あぶらあげ ひじき	にんじん、だいこん ごぼう、しいたけ ながねぎ、こんにやく	701 818	・すいとんは小麦粉をこねて汁に落とした料理です。地域により、いろいろな呼び方があるようで、青森県南部から岩手県にかけては、「ひつつみ」と呼ばれているそうです。 ★きんぴら肉団子は小学校1・2年生に1個、その他は2個付きます



食事の前には、 しっかり手洗いしよう!



* 事情により献立内容の変更や給食を中止することがあります。