



6かっ こんだてひょう



しるぬき 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. 435

(れいわがんねん)

日	よう日	こんだてめい		たべものはたらき			エネルギー		おしらせ
				赤	緑	黄	小	中	
3	月	ごはん	もやしのみそしる ねぎたまやき チンジャオロースー	ぎゅうにゅう こうやどうふ、みそ たまご、ぶたにく	もやし、にんじん こまつな、ねぎ ピーマン、パプリカ だけのこ、にんにく	ごはん、あぶら	587	704	・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、背筋をピンとのばした良いしせいで 食べましょう。
4	火	ごはん	だいごんのみそしる とりつくねスティック かみかみきんぴら たべるござかな	ぎゅうにゅう あぶらあげ、みそ とりにく、ぶたにく ござかな	だいごん、にんじん たかな、ごぼう しいたけ、れんこん こんにやく	ごはん、ごま あぶら、さとう	672	782	・6月4日は「むし歯予防デー」です。 今日の給食では、かみごたえのあるきんぴらごぼうと小魚が つきます。よくかんで歯をじょうぶにしましょう。 ★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
5	水	ごはん	チキンカレー アスパラサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	にんにく、にんじん たまねぎ、りんご アスパラ、パプリカ	ごはん、おおむぎ あぶら、じゃがいも カレー、ドレッシング アーモンド	731	894	・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 くれ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
6	木	ごはん	アーサ汁 さばのしょうがに やさしいため	ぎゅうにゅう あおさ、みそ さば、ぶたにく	えのきだけ、しょうが たまねぎ、キャベツ にんじん、ピーマン	ごはん、あぶら いたふ	623	722	・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。
7	金	ごはん	まいだけのはちはいじる すきやきふうコロック ほうれんそうのごまあえ	ぎゅうにゅう とうふ、ぎゅうにく	にんじん、まいだけ ほうれんそう もやし	ごはん、あぶら てんぷん、じゃがいも パンこ、さとう ごま	652	758	
10	月	ごはん	キャベツのみそしる てまきわふうたまごやき 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	にんじん、えのきだけ キャベツ、ごぼう しいたけ、こんにやく グリーンピース、だけのこ	ごはん、あぶら さとう	592	707	・筑前煮にはいっている「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。
11	火	ごはん	ごもくちゅうかスープ ポークシューマイ マリネサラダ	ぎゅうにゅう とうふ、ぶたにく とりにく	にんじん、きくらげ だいずもやし、きゅうり チンゲンサイ、だけのこ パプリカ、たまねぎ	ごはん、ドレッシング シューマイのかわ	611	710	★ポーク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
12	水	ごはん	せんべいじる ほっけしおやき ふきとがんものにも カットりんご	ぎゅうにゅう とりにく、やきどうふ ほっけ、がんもどき	まいだけ、はくさい ごぼう、だいごん ながねぎ、ふき、りんご こんにやく、にんじん	ごはん、せんべい あぶら、さとう	652	771	・今日は「ふるさと産品の日」給食です。 せんべい汁は青森県南部地方の郷土料理で、今日の給食では横浜町産の だいごんも入れました。デザートも青森県が生産量1位をほこるりんご です。ふるさとの食材を味わって食べましょう。
13	木	ごはん	なめこじる なっとう こんさいのときに	ぎゅうにゅう とうふ、みそ なっとう	なめこ、だいごん ながねぎ、にんじん ごぼう、れんこん いんげん	ごはん、あぶら さとう	586	708	・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 よほうしたり、食べ物の消化吸収をたすけるはたらきがあります。
14	金	ごはん	クラムチャウダー ミートボール キャベツのドレッシングあえ	ぎゅうにゅう あさり、ベーコン とりにく、ぶたにく ぎょにくすりみ	たまねぎ、にんじん パセリ、キャベツ きゅうり、だいごん	パン、じゃがいも バター、なまクリーム	643	806	◎おぼん回収日です◎ ★スプーンが付きます ★ミートボールは小学校1・2年生に1個、その他は2個付きます
17	月	ごはん	みそスープ とりチリソースいため はるさめサラダ	ぎゅうにゅう とりにく、ぶたにく わかめ	もやし、だけのこ、トマト はくさい、しいたけ、きゅうり にんじん、にんにく ブロッコリー、たまねぎ	ごはん、ごま あぶら、ワンタン	576		・野菜は火をとおすと、『かさ』が減るので、量をたっぷりととること ができます。汁ものに入れると野菜をたっぷりとることができる のでおすすめです。
18	火	ごはん	いもだんごじる とうふハンバーグ ひじきのごもくに	ぎゅうにゅう、だいず とりにく、とうふ とりにく、ひじき あぶらあげ、ちくわ	にんじん、ごぼう まいだけ、せり こんにやく かぼちゃ	ごはん、あぶら さとう、いもだんご	665		・ひじきなどの海藻には、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。
19	水	ごはん	ポークカレー 杏仁フルーツ	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんにく、にんじん たまねぎ、りんご パイン、みかん、レモン	ごはん、おおむぎ あぶら、カレールー じゃがいも あんにとどうふ	749	908	★スプーンが付きます
20	木	ごはん	とうふとえのきのみそしる あじフライ（パックソース） カラフルサラダ	ぎゅうにゅう とうふ、あぶらあげ みそ、あじ	えのき、ながねぎ キャベツ、パプリカ きゅうり、コーン たまねぎ	ごはん、あぶら パンこ、ドレッシング	631	730	・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。
21	金	ごはん	こまつなのみそしる ぶたみそステーキ だいごんのそぼろに	ぎゅうにゅう とうふ、あぶらあげ みそ、ぶたにく とりにく	こまつな、にんじん だいごん、しょうが グリーンピース	ごはん、あぶら さとう、てんぷん	651	752	・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 ぷりはっています。
24	月	ごはん	トマトクリームスパゲティ コロコロピーンスサラダ アーモンドカル	ぎゅうにゅう とりにく、だいず ひよこまめ、ツナ チーズ、ござかな	たまねぎ、にんじん ブロッコリー、しめじ トマト、きゅうり コーン	スパゲティ、バター シチュールー ドレッシング アーモンド、ごま	703	856	・カレー皿にスパゲティをあけて、その上からトマトクリーム スープをかけてスープスパゲティにして食べましょう。
25	火	ごはん	はくさいのみそしる とりそぼろ せんぎりごぼうサラダ	ぎゅうにゅう こうやどうふ、みそ とりにく、だいず	はくさい、にんじん しめじ、ながねぎ ごぼう、きゅうり	ごはん、あぶら さとう、ごま マヨネーズ	656	809	・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？ ★スプーンが付きます
26	水	ごはん	こんさいじる さんまオレンジに きりぼしだいごんのしおきんぴら	ぎゅうにゅう とうふ、みそ さんま、ベーコン くきわかめ	にんじん、だいごん ごぼう、こまつな ながねぎ、オレンジ しめじ、きりぼしだいごん	ごはん、あぶら じゃがいも ドレッシング	670	779	・根菜汁にはいっている「ごぼう」や、炒め物の「切干大根」は青森県 でとれたものです。よくかんで味わって食べましょう。
27	木	ごはん	わかめのみそしる きのこのしのだに とりにくとカシューナッツのいためもの	ぎゅうにゅう わかめ、あぶらあげ みそ、とりにく	しめじ、ながねぎ しょうが、にんじん たまねぎ、しいたけ ピーマン	ごはん、あぶら カシューナッツ てんぷん	612	732	・カシューナッツなどの種実類（しゅじつるい）には、肌をきれいにす るビタミンEや、おなかの調子を整える食物繊維が豊富にふくまれていま す。
28	金	ごはん	もすくスープ ポロニアステーキ いんげんとツナのサラダ	ぎゅうにゅう もすく、ベーコン ぶたにく、ツナ	たまねぎ、しめじ ほうれんそう、いんげん	ごめこパン マヨネーズ	602	778	・米粉パンは横に切れ目がいっています。ポロニアステーキやサラダ をはさんで食べましょう。



食事の前には、 しっかり手洗いしよう！

じじょう こんだてないよう へんこう きゅうしよくちゅうし
* 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。

