



6かっ こんだてひょう



しろめき 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. 446

(れいわ2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 | 緑 | 黄 | 赤 | 緑 | 黄 | 小 | 中 | |
| 1 | 月 | ごはん | わかめのしおちゅうかスープ ショウロンボウ マーボーはるさめ | ぎゅうにゅう わかめ、ベーコン ぶたにく | だいこん、にんじん しいたけ、ながねぎ たけのこ、ピーマン きくらげ、キャベツ、たまねぎ | ごはん、ごま あぶら、はるさめ ショウロンボウのかわ | 647 | 759 | ★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 | |
| 2 | 火 | ごはん | アーサじる ぶたにくのしょうがやき マカロニサラダ | ぎゅうにゅう あおさ、ぶたにく ぎょにくすりみ、みそ | えのきだけ、しょうが にんじん、きゅうり コーン | ごはん、いたふ マカロニ、さとう マヨネーズ | 670 | 786 | ・皆さんはよいせいで食事をしていますか？背筋がまがったまま食べていると、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せいで食べましょう。 | |
| 3 | 水 | ごはん | だいこんのみそしる チキンちぎりあげ きりほしだいこんのいりに | ぎゅうにゅう とうふ、みそ とりにく、とりレバー | だいこん、にんじん きりほしだいこん こんにやく、しいたけ たまねぎ、ごぼう、ねぎ | ごはん、あぶら さとう | 632 | 732 | ★チキンちぎりあげは小学校1・2年生に1個、その他は2個付きます | |
| 4 | 木 | ごはん | まいたけのはちはいじる さけのしおやき やさいのみそに ナタデココいりレモンゼリー | ぎゅうにゅう とうふ、さけ こうやとうふ、みそ | にんじん、まいたけ たけのこ、さやいんげん こんにやく、しょうが レモン | ごはん、でんぶん さとう、あぶら ゼリー | 630 | 736 | ・今日6月4日は、「む(6)し(4)歯予防デー」です。今日の給食では、煮物の野菜がゴロゴロ大きめに切られていたり、こんにやくなど“かみこたえ”のある食材が入っています。よくかむことを意識して食べてみましょう。 | |
| 5 | 金 | ごはん | みそワタンスープ かぼちゃコロック カラフルサラダ りんごジャム | ぎゅうにゅう ぶたにく、みそ | もやし、たけのこ、コーン しいたけ、にんじん、りんご たまねぎ、かぼちゃ キャベツ、パプリカ、きゅうり | パン、ワタナン あぶら、ジャム ドレッシング、パンこ | 599 | 743 | ・スライスパンにりんごジャムがつきます。 ◎おぼん回収日です◎ | |
| 8 | 月 | ごはん | ほうほうさい コーンシューマイ ちゅうかふうサラダ | ぎゅうにゅう ぶたにく、いか うずらたまご、のり ぎょにくすりみ | しょうが、ほくさい にんじん、たけのこ きくらげ、コーン キャベツ、ほうれんそう | ごはん、ごまあぶら シューマイのかわ ドレッシング | | 752 | ★コーンシューマイは、一人2個付きます | |
| 9 | 火 | ごはん | みそかきたまじる バラやき ながいもサラダ | ぎゅうにゅう とうふ、たまご みそ、ぶたにく シーチキン | ほうれんそう、ながねぎ にんじん、たまねぎ たまねぎ、ピーマン きゅうり、あおじそ | ごはん、あぶら ながいも | | 768 | ・今日のサラダの長芋は青森県産です。青森県の長芋は、白色でねばりが強く、アクが少ないのが特徴で、品質がよいことで全国から評価されています。 | |
| 10 | 水 | ごはん | チキンカレー あんりんフルーツ | ぎゅうにゅう とりにく | 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 あんりんどうふ | 711 | 871 | ・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 | |
| 11 | 木 | ごはん | こまつなのみそしる あかうおさいきょうやき だいこんのそぼろに | ぎゅうにゅう とうふ、みそ あぶらあげ、あかう とりにく | こまつな、にんじん だいこん、しょうが グリーンピース | ごはん、あぶら さとう | 562 | 703 | | |
| 12 | 金 | ごはん | わかめといものみそしる たけのこのだに やさしいため | ぎゅうにゅう わかめ、みそ あぶらあげ、とりにく ぶたにく | たまねぎ、キャベツ しょうが、にんじん ピーマン、たけのこ | ごはん、あぶら じゃがいも | 587 | 707 | ・わかめなどの海藻には、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。 | |
| 15 | 月 | ごはん | チンゲンサイスープ とりチリソースいため いんげんとツナのサラダ | ぎゅうにゅう ベーコン、とりにく シーチキン | にんじん、しいたけ チンゲンサイ、しょうが にんにく、ブロッコリー たまねぎ、トマト、さやいんげん | ごはん、あぶら マヨネーズ | 634 | 775 | ・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ず、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。 | |
| 16 | 火 | ごはん | はくさいのみそしる さんまオレンジに なまあげのうまに | ぎゅうにゅう こうやとうふ、みそ さんま、とりにく なまあげ | はくさい、にんじん しめじ、オレンジ たまねぎ、しいたけ さやいんげん | ごはん、さとう ごまあぶら、でんぶん | 654 | 768 |  | |
| 17 | 水 | ごはん | こんさいじる わかどりごまてりやき はくさいのりすあえ | ぎゅうにゅう わかめ、とりにく あぶらあげ、のり | にんじん、だいこん ごぼう、ながねぎ はくさい、ほうれんそう | ごはん、あぶら じゃがいも、ごま | 625 | 723 | ・根菜汁にはいっている「ごぼう」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。 | |
| 18 | 木 | ごはん | のっぺいじる なっとう うのはなサラダ | ぎゅうにゅう ぶたにく、あぶらあげ なっとう、とうふ ちくわ、おから、ひじき | まいたけ、だいこん にんじん、ごぼう ながねぎ | ごはん、あぶら さとう、さといも | 695 | 821 | ・納豆は、蒸した大豆から作られる日本の伝統的な発酵食品です。ビタミンKや食物繊維を含んでいて、骨粗しょう症の予防やおなかの調子をとのえる働きをします。 | |
| 19 | 金 | ごはん | やさいとほたてのスープ チーズインハンバーグ(デミソース) パンパンジーサラダ | ぎゅうにゅう ほたて、チーズ ぶたにく、とりにく | はくさい、にんじん ピーマン、たけのこ しいたけ、たまねぎ きゅうり、もやし | こめこパン、ごまあぶら ごま、ドレッシング | 555 | 705 | ・米粉パンは横に切れ目がいっています。ハンバーグやサラダをはさんで食べましょう。 | |
| 22 | 月 | ごはん | もずくのみそしる ほうれんそういりあつやきたまご ちくぜんに | ぎゅうにゅう もずく、とうふ みそ、たまご とりにく、ちくわ | ながねぎ、ほうれんそう にんじん、ごぼう たけのこ、しいたけ こんにやく、グリーンピース | ごはん、あぶら いたふ、さとう | 629 | 744 | ・筑前煮にはいっている「こんさいるい」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、好ききらいせずに食べてみましょう。 | |
| 23 | 火 | ごはん | せんべいじる ホタテフライ 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、やきとうふ ほたて、がんもどき | にんじん、ごぼう キャベツ、まいたけ ながねぎ、ふき こんにやく、りんご | ごはん、あぶら さとう、せんべい パンこ | 701 | 849 | ・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、青森県産の食材もたくさん入っています。揚げ物も青森県産のホタテフライです。デザートには青森県がほこるりんごがつきます。 | |
| 24 | 水 | ごはん | ハッシュドビーフ グリーンサラダ | ぎゅうにゅう ぎゅうにく | にんにく、にんじん たまねぎ、エリンギ きゅうり、ブロッコリー アスパラ | ごはん、おおむぎ バター、じゃがいも ルー、ドレッシング | 707 | 873 | ★スプーンが付きます | |
| 25 | 木 | ごはん | キャベツのみそしる さばのおかか とりにくカシューナッツのいためもの | ぎゅうにゅう あぶらあげ、みそ とりにく、さば かつおぶし | にんじん、えのきだけ キャベツ、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 でんぶん | 703 | 881 | ・カシューナッツなどの種類類(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。 | |
| 26 | 金 | ごはん | ミネラルスープ フルコギ てっこつサラダ | ぎゅうにゅう こんぶ、とうふ、ちりめん なると、ぶたにく だいす、チーズ、ひじき | にんじん、しいたけ ながねぎ、にら、こまつな たまねぎ、たまねぎ にんにく、パプリカ | ごはん、ごま ごまあぶら | 570 | 702 | | |
| 29 | 月 | ごはん | コロコロピーズサラダ ふっくらむしパン(だけきみ) | ぎゅうにゅう ぶたにく、だいす ひよこめ、チーズ | たいすもやし、キャベツ にんにく、しょうが にんじん、きゅうり コーン、だけきみ | やしそはめん あぶら、ドレッシング むしパン | 612 | 721 | ・大豆は、鉄分、カルシウム、亜鉛などのミネラルの栄養素とビタミンB群が多く含まれている栄養豊富な食品です。今日のサラダには、大豆の他にひよこ豆が入っています。 | |
| 30 | 火 | ごはん | もやしのみそしる にくだんご メンマのいためもの | ぎゅうにゅう こうやとうふ、みそ とりにく、ぶたにく | もやし、にんじん こまつな、たけのこ こんにやく | ごはん、さとう ごまあぶら | 627 | 723 | ★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。

