



6かっ こんだてひょう



(れいわ4ねん)

横浜町学校給食センター No. 468

日	よう日	こんだてめい	たべもののはたらき			エネルギー		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	小	中	
1	水	ごはん ポークカレー あんりんフルーツ	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 みかん、パイン レモン	ごはん、おおむぎ じゃがいも、あぶら カレー あんりんどうふ	679	910	★スプーンが付きます ・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しせいで食べましょう。 ・6月4日から10日は、「歯と口の健康週間」です。今日の給食では、かみこたえのある玄米入りのつくねとごぼうサラダ、ナタデココ入りのレモンゼリーがつく「カミカミ献立」にしました。
2	木	ごはん こまつなとたまあげのみそしる さんまかんろに きりほしだいこんのいりに	ぎゅうにゅう なまあげ、みそ さんま、とりにく	こまつな、にんじん えのきたけ、しいたけ きりほしだいこん こんにやく	ごはん、あぶら さとう	604	719	
3	金	ごはん キャベツのみそしる はつがげんまいりひらつくね ごぼうサラダ ナタデココ入りレモンゼリー	ぎゅうにゅう あぶらあげ、みそ とりにく	にんじん、えのきたけ キャベツ、ごぼう きゅうり、コーン レモン	ごはん、ゼリー ドレッシング げんまい	646	769	
6	月	ごはん たらじる キムタクいため ながいもサラダ	ぎゅうにゅう たら、とうふ みそ、ぶたにく ツナ	にんじん、だいこん ながねぎ、だいずもやし はくさい、きゅうり あおじそ	ごはん、あぶら ごま、さとう ながいも		765	・今日のサラダの長芋は青森県産です。青森県の長芋は、白色でねほりが強く、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。
7	火	ごはん クッパ いかのたつたあげ もやしのごまあえ	ぎゅうにゅう たまご、とりにく いか、ぎょにくすりみ	にんじん、だいこん きくらげ、しめじ にんにく、きゅうり もやし	ごはん、おおむぎ あぶら、ドレッシング ごま		747	・今日のイカは、八戸で水揚げされたイカの竜田揚げです。イカはかみこたえのある食品です。よくかむことを意識して食べましょう。 ★スプーンが付きます
8	水	ごはん わかめといものみそしる ごぼういりハンバーグ やさしいため	ぎゅうにゅう わかめ、とりにく ぶたにく	たまねぎ、ごぼう キャベツ、しょうが にんじん、ピーマン	ごはん、あぶら じゃがいも	564	721	
9	木	ごはん まいたけのはちはいじる あかうおのさいきょうやき にくじゃが	ぎゅうにゅう とうふ、あかうお みそ、ぶたにく	にんじん、まいたけ たまねぎ、こんにやく グリーンピース	ごはん、あぶら さとう、じゃがいも でんぶん	613	758	・きのこは、低エネルギーで食物せんいがほうふな食材です。食物せんいとは、体内で腸を刺激したり、便の量を増加させたりして、腸内環境を改善します。おなかの調子をよくしてすっきり元気に勉強や運動ができるようにしましょう。 ・米粉パンの横に切れ目がはいています。おかずをはさんでチキンバーガーのようにして食べてみましょう。給食前は、しっかり手洗いをすることを忘れずに！
10	金	ごはん やさしいスープ グリルチキン（バジル） ポテトサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン、とりにく	キャベツ、たまねぎ にんじん、マッシュルーム パセリ、きゅうり コーン、バジル	ごはん、あぶら じゃがいも、マヨネーズ	635	737	◎おぼん回収日です◎
13	月	ごはん チンゲンサイスープ あつやきたまご チンジャオロースー アーモンドカル	ぎゅうにゅう ベーコン、たまご ぶたにく、こざかな	にんじん、しいたけ チンゲンサイ、しょうが ピーマン、パプリカ たけのこ、にんにく	ごはん、ごまあぶら ごま、アーモンド	624	745	・野菜は火をとすと、『かさ』が減るので、量をたっぷりととることが出来ます。給食のように具たくさん汁物にすると、たくさん野菜をとることができるので、おすすめです。
14	火	ごはん せんべいじる なっとう ひじきのごもくに	ぎゅうにゅう とりにく、やきとうふ なっとう、ひじき あぶらあげ、ちくわ	にんじん、ごぼう はくさい、まいたけ ながねぎ、こんにやく	ごはん、あぶら さとう、せんべい	621	754	・せんべい汁は青森県南部地方の郷土料理です。郷土料理とは、その地域の気候や風土にあった食材で作られ、古くから受けつがれてきた料理のことです。
15	水	ごはん チキンカレー キャベツのごまドレッシングあえ	ぎゅうにゅう とりにく ぎょにくすりみ	にんにく、にんじん たまねぎ、りんご キャベツ、きゅうり	ごはん、おおむぎ あぶら、カレー じゃがいも、アーモンド ドレッシング	629	791	★スプーンが付きます
16	木	ごはん なめこじる さばみそに ふきのあぶらいため カットりんご	ぎゅうにゅう とうふ、みそ さば、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 りんご	ごはん、あぶら さとう、でんぶん	601	758	・今日は青森県産の食材をたくさん使った「ふるさと産品の日」給食です。私たちの青森県は、いろいろな農林水産物がとれます。自然のめぐみに感謝して食べましょう。
17	金	ごはん しじみじる チキンみそカツ はくさいのりすあえ	ぎゅうにゅう しじみ、みそ とりにく、あぶらあげ のり	はねぎ、はくさい ほうれんそう	ごはん、あぶら じゃがいも	581	719	
20	月	ごはん やさしいとホタテのスープ チキンてりやき マーボーはるさめ	ぎゅうにゅう ほたて、なると とりにく、ぶたにく	はくさい、にんじん しいたけ、たけのこ ピーマン、きくらげ	ごはん、あぶら はるさめ、ごまあぶら	614		・青森県は、ホタテの生産量が全国第2位です。ここ横浜町でもたくさんとれますよね。地元でとれるおいしい食材に感謝して食べましょう。
21	火	ごはん こんさいじる ほろよいとんのしょうがいため きゅうりのうめあえ	ぎゅうにゅう とうふ、みそ ほろよいとん とりにく	にんじん、だいこん、こまつな ごぼう、きりほしだいこん ながねぎ、たまねぎ、うめ しめじ、しょうが、きゅうり	ごはん、あぶら じゃがいも ドレッシング	615		・今日の炒め物は、横浜町のブランド豚「ほろよいとん」を使った生姜炒めです。「ほろよいとん」という名前は、エサに酒かすを混ぜていて豚がほろよいになることをイメージして名づけられたそうです。
22	水	ごはん いもだんごじる ほっけしおやき うのはなのいりに	ぎゅうにゅう とりにく、ほっけ ちくわ、とうふ おから、ひじき	にんじん、ごぼう まいたけ、みつば ながねぎ	ごはん、あぶら さとう、いもち	613	757	・いも団子とは、じゃがいもと小麦粉などを混ぜて作った団子のことです。モチモチしているので、のどつまりしないように、ゆっくりよくかんで食べましょう。
23	木	ごはん なまあげのみそしる ニラまんじゅう ごもくきんぴら	ぎゅうにゅう なまあげ、みそ ぶたにく	はくさい、にんじん しめじ、ニラ、ごぼう しいたけ、こんにやく	ごはん、あぶら ごま、さとう まんじゅうのかわ	588	712	★ニラまんじゅうは小学校1・2年生に1個、その他は2個付きます
24	金	ごはん ミネストローネ ポークウィンナー グリーンサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン、ウィンナー	たまねぎ、キャベツ にんじん、にんにく トマト、パセリ、きゅうり ブロッコリー、アスパラ	パン、さとう じゃがいも ドレッシング	647	840	★アスパラは、「はかま」の形が正三角形に近く、均一にならないでいるものが、おいしいアスパラの特徴です。 ★ウィンナーは小学校1～3年生に1本、その他は2本付きます
27	月	ごはん やきそば コロコロピーンズサラダ はらじゅくドッグ	ぎゅうにゅう ぶたにく、だいず ひよこまめ、ツナ チーズ	たまねぎ、だいずもやし キャベツ、にんにく しょうが、きゅうり コーン	やきそば、あぶら ドレッシング はらじゅくドッグ	636	757	・今日は給食の中でも好きな給食上位にはいる「焼きそば」です。でも焼きそばばかり食べていると、栄養バランスもかたよってしまいます。焼きそばに入っている野菜や、おわんに盛られたサラダもしっかり食べるようにしましょう。
28	火	ごはん わかめごはん モロヘイヤスープ ツナオムレツ とりにくとやさしいいためもの	ぎゅうにゅう わかめ、ベーコン ツナ、たまご とりにく	にんじん、えのきたけ モロヘイヤ、しょうが たまねぎ、しいたけ ピーマン	ごはん、あぶら でんぶん、ごま	575	702	
29	水	ごはん さつまじる にくだんご ほうれんそうのピーナッツあえ	ぎゅうにゅう とりにく、みそ ぶたにく	だいこん、にんじん ごぼう、しめじ ながねぎ、ほうれんそう しらたき	ごはん さつまいも、ピーナッツ	651	778	・さつま汁は、鹿児島県の郷土料理です。給食のさつま汁は、「紅あずま」という品種のさつまいもを使っています。 ★肉団子は小学校1・2年生に1個、その他は2個付きます
30	木	ごはん もずくのみそしる ぶたみそステーキ あおなのびたし	ぎゅうにゅう もずく、とうふ みそ、ぶたにく あぶらあげ	ながねぎ、こまつな しめじ、ほうれんそう	ごはん、いたふ	600	709	・青菜の煮びたしには、ほうれん草と小松菜がはいています。見た目は似ていますが、この2つは多く含まれている栄養が違います。栄養をたくさんとるために様々な食材を食べるようにしましょう。



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。

