

2021年
6月分



学校給食予定献立表



長崎市立仁田佐古 小学校

◎食材料は、料理別に分けて記載しています。 ◎食材料は、価格などの都合により変更する場合があります。 ◎☆印がついているものは加工品です。

日付	曜日	献立名	おも たら さいりょうめい 主な働きと材料名					しょうがっこう 小学校		
			からだ 体をつくるもとになる(赤)		からだ ちようし 体の調子を整えるもとになる(緑)		エネルギーのもとになる(黄)			
			たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン・食物繊維	たんすいかぶつ 炭水化物		しじつ 脂質	たんぱく質
1	火	ごはん					こめ	620		
		牛乳		ぎゅうにゅう						
		厚揚げとじゃがいものみそ煮	とりにく あつあげ みそ		にんじん さやいんげん	たまねぎ こんにやく	じゃがいも さとう		油	22.1
		キャベツのおかか炒め	あげかまぼこ かつおぶし		こまつな	キャベツ もやし		油		
2	水	小さいコッペパン					小さいコッペパン		603	
		牛乳		ぎゅうにゅう						
		野菜ラーメン	ぶたにく		にんじん ねぎ	たまねぎ もやし キャベツ きくらげ	ラーメン	油		23.3
		高野豆腐のごまがらめ	こうやどうふ				さとう でんぶん こめこ	油 ごま		
		すいか			すいか					
3	木	ごはん					こめ	660		
		牛乳		ぎゅうにゅう						
		かぼちゃのみそ汁	うすあげ みそ	わかめ	かぼちゃ こまつな	たまねぎ				25.1
		ぶりの煮付け	ぶり			しょうが	さとう			
		もやしの甘酢炒め	ベーコン		にんじん	もやし	さとう	油		
4	金	たまごパン					たまごパン		662	
		牛乳		ぎゅうにゅう						
		ミートボールシチュー	ミートボール	スキムミルク チーズ	にんじん	たまねぎ グリンピース	じゃがいも こむぎこ	バター 油		26.4
		かみかみサラダ		だいず	キャベツ きゅうり	さとう	油 アーモンド			
7	月	ごはん					こめ	643		
		牛乳		ぎゅうにゅう						
		トック	とりにく		にんじん ねぎ	だいこん たまねぎ きくらげ たけのこ	トック		ごま	22.8
		チャプチェ(韓国風炒め物)	ぶたにく		にんじん なら	キャベツ しいたけ	さとう はるさめ		油 ごま油	
		オレンジ			オレンジ					
8	火	ごはん					こめ	652		
		牛乳		ぎゅうにゅう						
		うま煮	とりにく あげかまぼこ		にんじん さやいんげん	たまねぎ こんにやく	じゃがいも さとう		油	24.4
		納豆みそ	なっとう ぶたひきにく あかみそ			しょうが	さとう		油	
		きゅうりの塩もみ			きゅうり					
9	水	みかんパン					みかんパン		607	
		牛乳		ぎゅうにゅう						
		焼きそば	ぶたにく あげかまぼこ はんぺん いか		にんじん ビーマン	キャベツ もやし たまねぎ	焼きそばめん	油		25.2
		りゃんぱんなす			にんじん	なす	はるさめ さとう	ごま ごま油		
10	木	カツカレーライス	☆ローズとんかつ		にんじん	たまねぎ グリンピース りんご	こめ じゃがいも	油 カレールウ	683	
		牛乳		ぎゅうにゅう						
		いんげんのソテー			さやいんげん	とうもろこし エリンギ		油	19.7	
11	金	コッペパン					コッペパン		619	
		牛乳		ぎゅうにゅう						
		麦入り野菜スープ	ベーコン		にんじん パセリ	たまねぎ だいこん えのきたけ	むぎ	油		26.5
		長崎県産まどうだいのマスタード焼き	まどうだい					マヨネーズ		
		キャベツのレモン和え				キャベツ レモン	さとう			
14	月	ごはん					こめ	673		
		牛乳		ぎゅうにゅう						
		マーボー豆腐	とうふ ぶたひきにく だいず あかみそ		にんじん	たまねぎ しょうが しいたけ グリンピース	さとう でんぶん		油	24.0
		ひよつづるの中華サラダ		ひよつづる (わかめめん)		きゅうり とうもろこし	さとう		ごま油	
		冷凍みかん				みかん				
15	火	ごはん					こめ	696		
		牛乳		ぎゅうにゅう						
		うずら卵汁	うずらのたまご ぶたにく はんぺん		にんじん ほうれんそう	たまねぎ きくらげ				25.5
		鶏肉とレバーのアーモンドがらめ	とりにく ☆とりきもたつた		あかビーマン	たまねぎ しょうが	でんぶん さとう		油 アーモンド	
		ミニトマト			ミニトマト					



まいつき 毎月19日は「食育の日」、
「食卓の日」
そして、6月は食育月間です。

食育は、生きる上での基本であり、知育・徳育・体育の基礎となるもので、毎日の暮らしの中で繰り返して行っていく必要があります。学校でも給食時間をはじめ様々な時間での取組を進めています。御家庭でもふだんの食生活を振り返る機会にさせていただけたらと思います。

◎裏面もごらんください。

2021年
6月分



学校給食予定献立表



長崎市立仁田佐古 小学校

◎食材料は、料理別に分けて記載しています。 ◎食材料は、価格などの都合により変更する場合があります。 ◎☆印がついているものは加工品です。

日付	曜日	献立名	おも なたら さいりょうめい 主な働きと材料名					エネルギー		
			からだ 体をつくるもとになる(赤)		からだ 体の調子を整えるもとになる(緑)		エネルギーのもとになる(黄)			
			たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン・食物繊維	たんすいかぶつ 炭水化物		しじつ 脂質	たんぱく質
16	水	米粉パン					こめこパン	659		
		牛乳		ぎゅうにゅう						
		コーンポタージュ	とりひきにく	スキムミルク	パセリ	たまねぎ とうもろこし	こむぎこ		バター 油 なまクリーム	27.2
豚肉と野菜のサラダ	ぶたにく		にんじん	きゅうり キャベツ しょうが	さとう	油				
17	木	ごはん					こめ	623		
		牛乳		ぎゅうにゅう						
		五目豆	ぶたにく だいず あげかまぼこ	こんぶ	にんじん さやいんげん	こんにやく	じゃがいも さとう		油	25.0
		小魚の青のりまぶし		にぼし あおのり			さとう			
キャベツのごま和え				キャベツ	さとう	ごま				
18	金	コッペパン					コッペパン	639		
		牛乳		ぎゅうにゅう						
		ミネストローネ	とりにく		にんじん トマト	たまねぎ キャベツ セロリー にんにく	しろいんげんまめ		油	
		さばのカレー焼き	さば			たまねぎ しょうが	さとう		油	30.9
		アスパラガスのソテー			アスパラガス あかピーマン	もやし			油	
ひとくちチーズ		チーズ								
21	月	中華丼	ぶたにく いか うずらのたまご		にんじん	たまねぎ キャベツ たけのこ しょうが きくらげ	こめ さとう でんぶん	油 ごま油	607	
		牛乳		ぎゅうにゅう						
		もやしとピーマンのナムル			ピーマン あかピーマン	もやし	さとう	油	22.7	
22	火	ごはん					こめ	685		
		牛乳		ぎゅうにゅう						
		かぼちゃとじゃがいものそぼろ煮	ぶたひきにく あつあげ		にんじん かぼちゃ	たまねぎ えだまめ	じゃがいも さとう でんぶん		油	25.0
		とり肉の塩こうじ焼き	とりにく							
和風サラダ		わかめ		キャベツ きゅうり	さとう	油				
23	水	黒砂糖パン					くろざとうパン	605		
		牛乳		ぎゅうにゅう						
		もずくのスープ	とりにく はんぺん	もずく	にんじん ねぎ	たまねぎ			ごま油	
		スルルーのから揚げ		☆きびなごから揚げ					油	28.5
マーミナーチャンプルー	ぶたにく とうふ かつおぶし		にんじん	もやし にがうり	さとう	油				
24	木	ごはん					こめ	655		
		牛乳		ぎゅうにゅう						
		根菜のごま汁	うすあげ みそ		にんじん	だいこん ごぼう ふかねぎ	じゃがいも		ごま	
豚肉のしょうが焼き	ぶたにく		にんじん ピーマン	たまねぎ しょうが	でんぶん	油	23.1			
ゆでとうもろこし				とうもろこし						
25	金	小さいコッペパン					小さいコッペパン	640		
		牛乳		ぎゅうにゅう						
		炒めビーフン	ぶたにく		にんじん いら	たまねぎ キャベツ きくらげ もやし	ビーフン		油 ごま油	
		ツナサラダ	ツナ(まぐろ)		にんじん	きゅうり だいこん レモン	さとう		油	25.4
びわゼリー					☆びわゼリー					
28	月	ごはん					こめ	646		
		牛乳		ぎゅうにゅう						
		冬瓜のスープ	ぶたにく		にんじん チンゲンサイ	とうがん しいたけ				
		春巻き	☆はるまき						油	18.4
野菜のみみづけ			にんじん	キャベツ きゅうり		ごま				
29	火	キーマカレー	ぶたひきにく		トマト(かん)	たまねぎ にんにく	こめ ひよこめ	油 カレールウ	645	
		牛乳		ぎゅうにゅう						
		アルファベットマカロニスープ	とりにく		にんじん パセリ	たまねぎ しめじ	マカロニ	油	22.6	
30	水	はちみつパン					はちみつパン	601		
		牛乳		ぎゅうにゅう						
		洋風肉じゃが	ぶたにく ベーコン		にんじん	たまねぎ えだまめ とうもろこし	じゃがいも		油 バター なまクリーム	20.9
キャベツと甘夏のサラダ				キャベツ あまなつ りんご	さとう	油				

6月4日から10日は、歯と口の健康週間です。よく噛むことによってからだに良いことがたくさんあります。ひとくち30回をめざしましょう。



◎裏面もごらんください。