

令和2年 6月のよていこんだてひょう

食事の前は手洗いをしよう



東風平給食センター
電話番号 998-2358

食品群	体内でのはたらき
赤の食品	血や肉、骨をつくる
黄の食品	働く力や体温となる
緑の食品	体の調子をととのえる

学校給食 栄養基準	E=エネルギー P=タンパク F=脂質		
	小学	650 kcal	24.0 g
中学	830 kcal	30.0 g	27.3 g

材料、その他の都合により献立を変更することがあります。ご了承ください

1(月)	2(火)	3(水)	4(木)	5(金)	
<p>よさいの牛(ぎゅ)つとに</p> <p>ごはん まごわやさしいじる</p>	<p>かぼちやてんぶら</p> <p>むぎごはん とうがんのそぼろに</p>	<p>ほうれんそうオムレツ</p> <p>こくとうパン チキンとよさいのとまとに</p>	<p>虫歯予防デー</p> <p>オレンジ(中)</p> <p>あげぎようざ</p> <p>げんまいごはん ごまみそしる</p>	<p>ヨーグルト</p> <p>カットコーン</p> <p>ツナスパゲティ</p>	
あか	牛乳、だいた、わかめ、かまぼこ、みそぎゅうにく	牛乳、脱脂粉乳、とりにく、ウイナーたまご	牛乳、かまぼこ、みそ、ぶたにく	牛乳、ツナ、ベーコン、脱脂粉乳、ヨーグルト	
き	こめ、ごま、じゃがいも、さといも、三温糖	こめ、おおむぎ、こめ油、三温糖、大豆油、でんぶん、こむぎこ	こむぎこ、くるごとう、じゃがいも、三温糖、こめ油	こめ、げんまい、さつまいも、さといも、ごま、ぎょうざの皮、大豆油	
みどり	にんじん、ねぎ、しいたけ、だいこん、ごぼう、こんにやく	とうがんに、にんじん、たまねぎ、こまつな、あおまめ、かぼちゃ	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、かぼちゃ、マツタケ、ほうれんそう	にんじん、ごぼう、だいこん、こんにやく、ねぎ、キャベツ、オレンジ	
8(月)	9(火)	10(水)	11(木)	12(金)	
<p>オレンジ(小)</p> <p>さかなのてりやき</p> <p>なめし こくしょうじる</p>	<p>食べる前に手をあらおう!</p> <p>てまきのり ※のりで つつまでたべてね</p> <p>なとうみそ</p> <p>ごはん やさいチャンプルー</p>	<p>食べる前に手をあらおう!</p> <p>ベビーチーズ</p> <p>ポークビーンズ</p> <p>コッペパン コンソメスープ</p>	<p>れいとうみかん</p> <p>きびなのなんばんづけ</p> <p>ごはん へちまのみそしる</p>	<p>あつあげのもずくあんかけ</p> <p>ごはん</p> <p>かんひょうのかきたまじる</p>	
あか	牛乳、とうふ、あぶらあげ、みそ、さば	牛乳、ぶたにく、とうふ、チキアギ、なとう、みそ、ツナ、のり	牛乳、脱脂粉乳、ベーコン、チーズ、ぶたにく、とりレバー、だいた、まめ	牛乳、たまご、あつあげ、もずく、まめ、ぶたにく	
き	こめ、さといも、ごま油、三温糖	こめ、こめ油、三温糖	こむぎこ、ショートニング、こめ油、じゃがいも、三温糖	こめ、でんぶん、こめ油、三温糖	
みどり	だいこん、きょうな、にんじん、ねぎ、だいこん、ごぼう、しいたけ、オレンジ	こまつな、にんじん、キャベツ、もやし、ねぎ、パイン	にんじん、たまねぎ、だいこん、コーン、ブロッコリー、トマト、にんにく、あおまめ	とうがんに、にんじん、へちま、たまねぎ、ピーマン、しょうが、みかん	
15(月)	16(火)	17(水)	18(木)	19(金)	
<p>いわしおかか</p> <p>むぎごはん</p> <p>ぶたにくとしらたきいため</p>	<p>※ごはんにのせて食べましょう</p> <p>きんぴらどん</p> <p>むぎごはん</p> <p>もずくのすましじる</p>	<p>べにいもだんご</p> <p>むぎごは</p> <p>マーボーへちま</p>	<p>れいとうパイン</p> <p>けんさんまぐろフライ</p> <p>カレーうどん</p>	<p>野菜の日献立</p> <p>アーサーいあつやきたまご</p> <p>ごはん</p> <p>はくさいのうまに</p>	
あか	牛乳、ぶたにく、とうふ、いわし	牛乳、もずく、とうふ、たまご、ぶたにく、ぎゅうにく、だいた	牛乳、ぶたにく、だいた、とりレバー、みそ、とうふ	牛乳、ぶたにく、あぶらあげ、なると、脱脂粉乳、まぐろ	
き	こめ、こめ油、三温糖	こめ、おおむぎ、三温糖、こめ油、ごま油	こめ、おおむぎ、グラニュー糖、こめ油、ごま油、でんぶん、さつまいも、もちこ	うどん、こめ油、こむぎこ、パンこ、大豆油	
みどり	こんにやく、にんじん、たまねぎ、キャベツ、こまつな、長ねぎ、にんにく	長ねぎ、ごぼう、にんじん、たまねぎ、あおまめ	にんじん、たけのこ、しいたけ、たまねぎ、へちま、にら、コンク、ショウガ	にんじん、たまねぎ、はくさい、ほうれんそう、パイン	
22(月)	24(水)	25(木)	26(金)		
<p>献立の日献立</p> <p>いわしのかぼすれもん</p> <p>ポロポロジュシー</p>	<p>アレルギー詳細献立</p> <p>ご希望の方は、学級担任までお申し出ください。</p> <p>食べるまえは てあらいを</p>	<p>いいなのきんぴら</p> <p>ごはん</p> <p>わかたけじる</p>	<p>あまがし</p> <p>にんじんシリシリ</p> <p>ごはん</p> <p>とりにくととうがんのしる</p>		
あか	牛乳、ぶたにく、かまぼこ、いわし	牛乳、わかめ、とうふ、はんぺん種、ぶたにく、ちきあぎ	牛乳、とりにく、たまご、ツナ、きんとたまめ、りよくとう	牛乳、脱脂粉乳、とりにく、生クリーム、ウイナー	
き	こめ、おおむぎ、さつまいも	こめ、ながいも、こめ油、三温糖、ごま油、ごま	こめ、こめ油、むぎ、三温糖、くるごとう	こむぎこ、ショートニング、こめ油、マーガリン、三温糖、でんぶん	
みどり	いい葉、にんじん、こまつな、しいたけ、かぼす、れもん	たけのこ、えのき、にんじん、ごぼう、いい葉、こんにやく	とうがんに、にんじん、こんにやく、ねぎ、しいたけ、たまねぎ、にら	かぼちゃ、たまねぎ、パセリ、にんにく	
29(月)	30(火)	<p>6月の給食紹介</p> <p>国清汁</p> <p>けんちん汁と同じようにお寺の名前が由来となっている料理です。静岡県の伊豆にある国清寺というお寺の名前をとって、醤油ではなく味噌仕立ての真だくさん汁物です。</p> <p>かんひょう</p> <p>ウリ科の植物である「ゆうがお」の実を皮をむくように薄くけずり乾燥させた食べ物です。</p> <p>ゆうがお</p>			
<p>フルーツしらたま</p> <p>むぎごはん</p> <p>ポークカレー</p>	<p>ひじきとじゃがいものものに</p> <p>ごはん</p> <p>つみれじる</p>				
あか	牛乳、ぶたにく、とりレバー、脱脂粉乳				牛乳、じゃこだんご、とうふ、ひじき、ちきあぎ、さいず
き	こめ、おおむぎ、こめ油、じゃがいも、マカリ、こむぎこ、白玉				こめ、でんぶん、じゃがいも、こめ油、三温糖
みどり	にんじん、たまねぎ、かぼちゃ、セロリ、あおまめ、もも、パイン、みかん	たまねぎ、だいこん、にんじん、えのき、ほうれんそう、インゲン			

★給食費の納付期限は毎月15日です。ご協力お願いいたします。

今月は4・5月に提供できなかった食材や料理を優先して取り入れています。