

2021年度 6月 こんだてひょう

九重町学校給食センター

*牛乳は毎日あります(体を作る あかの食品)

日	献立名	あかの食品 体を作る	きいろの食品 E163になる	みどりの食品 体の調子を整える	アレルゲン 28品目	〈6月のテーマ〉 よくかんで たべよう
1 火	ごはん		こめ			小さいおかずが2つある日は給食センターは大忙しです。みなさんがおいしく食べて元気に大きく育ってほしいと思いつながりがんばっています。 
	じゃがもちスープ	かまぼこ	じゃがもち	たまねぎ,にんじん,キャベツ,こまつな	小麦 牛肉 大豆 鶏肉 豚肉 ゼラチン	
	サケのチーズ焼き	サケ,チーズ	パンこ,あぶら		小麦 乳 さけ 大豆	
	カリフラワーのソテー	ツナ	あぶら,さとう	カリフラワー,コーン	小麦 大豆	
2 水	ごはん		こめ			青い梅はおいしいような甘い香りがしますが、毒があるので食べられません。梅干しや梅シロップにすると毒が消えて、安全においしく食べられます。
	麻婆じゃが	ぶたにく,ぶたレバー だいずミート,みそ	あぶら,じゃがいも,さとう,でんぷん,ごまあぶら	しょうが,にんにく,たまねぎ にんじん,にら	小麦 大豆 鶏肉 豚肉 ごま	
	中華酢のもの	かに,ふうみかまぼこ	マロニー,さとう ごまあぶら,ごま	きゅうり,キャベツ	小麦 大豆 ごま	
	青梅ゼリー		あおうめゼリー			
3 木	ごはん		こめ			〈カミカミメニュー〉 食べ物をかみくだくのは奥歯、かじるのは前歯。今日はちくわをかじって前歯をきたえましょう。
	五目汁	とりにく,あぶらあげ わかめ,みそ,とうふ	じゃがいも	たまねぎ,にんじん ほしいたけ,ねぎ	大豆 鶏肉	
	ちくわの磯辺揚げ	ちくわ,あおのり	こむぎこ,あぶら		小麦 大豆	
4 金	ごはん(少)		こめ			〈カミカミメニュー〉 ごぼうのおかずは ごはんによく合うカレー味。よくかむと、おいしい味がよくわかります。 
	こぎつねうどん	あぶらあげ,とりにく	さとう,うどん	たまねぎ,にんじん,こまつな,ねぎ	小麦 大豆 鶏肉	
	ごぼうのキマカレー炒め	ぶたにく,ひよこまめ,いんげん 豆	あぶら,むぎ	グリーンピース,にんにく,しょうが,ごぼう	小麦 大豆 豚肉	
7 月	ごはん		こめ			みなさんの体は、毎日少しずつ大きくなっています。その材料になるのは食べ物だけ。ごはんとおかずがそろった食事を1日3回とりましょう。 
	かきたまコーンスープ	ベーコン,とうふ,たまご	じゃがいも,でんぷん	にんじん,えのきたけ コーン,こまつな	小麦 卵 牛肉 大豆 鶏肉 豚肉 ゼラチン	
	鶏肉とこんにゃくの おかか煮	とりにく,かつおぶし	あぶら,さとう ごまあぶら	ほしいたけ,こんにゃく,たけのこ,にんじん,きぬさやえんどう	小麦 大豆 鶏肉 ごま	
8 火	ごはん		こめ			ごはんやおかずは、まん中が高くなるように、こんもりと盛りつけてきれいです。食べる人の気持ちを考えてつぎましょう。
	豚肉と豆腐の中華煮	ぶたにく,とうふ ちゅうかに	あぶら,さとう,でんぷん ごまあぶら	しょうが,たまねぎ,にんじん,たけのこ,しめじ,ブロッコリー	小麦 牛肉 大豆 鶏肉 豚肉 ゼラチン ごま	
	切干大根のツナ炒め	ツナ,ひじき	あぶら,さとう ごまあぶら,ごま	きりぼしだいこん	小麦 大豆 ごま	
9 水	ごはん		こめ			日田市の大山町はおいしい梅干しが有名なところです。今日のサバは大山町の梅干しして味つけします。 
	けんちん汁	とりにく,とうふ	あぶら,じゃがいも	ごぼう,ほしいたけ にんじん,ねぎ	小麦 大豆 鶏肉	
	サバの梅じょうゆ焼き	サバ	さとう	うめぼし	小麦 さば 大豆	
10 木	ごはん		こめ			〈カミカミメニュー〉 よくかむと、だ液が出てきて飲みこみやすくなります。すぐに牛乳や汁物で流しこまずに、よくかんで飲みこむ習慣をつけましょう。 
	みそ汁	あぶらあげ,わかめ みそ,とうふ	じゃがいも	にんじん,たまねぎ えのきたけ,ねぎ	大豆	
	しらすとおからのコロケ	おから,しらす	じゃがいも,さとう,こむぎこ,パンこ,あぶら		小麦 大豆	
	ぎすけ煮	だいず,いりこ	さとう,アーモンド,ごま		小麦 大豆 ごま アーモンド	
11 金	ごはん		こめ			安全のため、給食で出す野菜はすべて火を通してあります。家ではレタスのシャキシャキした歯ざわりを楽しんでください。
	レタススープ	かに,ふうみかまぼこ	はるさめ	にんじん,もやし,レタス	小麦 牛肉 大豆 鶏肉	
	アメリカンポーク	ぶたにく,だいず	あぶら	にんにく,たまねぎ,ピーマン	小麦 大豆 豚肉	
14 月	むぎ麦ごはん		こめ,むぎ			〈うましおメニュー〉 おかずは2つとも、減塩の工夫をしています。かつおぶしやごま油、カレー粉で風味をつけます。
	厚揚げのカレーそば煮	とりにく,だいずミート あつあげ	あぶら,じゃがいも さとう,でんぷん	しょうが,にんにく,たまねぎ にんじん,いんげん	小麦 大豆 鶏肉	
	ほうれんそうの香味和え	かつおぶし	さとう,ごまあぶら,ごま	ほうれんそう,もやし	小麦 大豆 ごま	
15 火	ごはん		こめ			メンチカツの中身は肉ではなく魚です。魚が苦手でも食べられるのではありませんか。料理の工夫や食べられることで、苦手が減っていくといいと考えています。
	みそ汁	あぶらあげ,わかめ みそ,とうふ	じゃがいも	にんじん,たまねぎ えのきたけ,ねぎ	大豆	
	サケのメンチカツ	サケ,たら	こむぎこ,パンこ,あぶら	たまねぎ	小麦 さけ 大豆	
	もやしのソテー	チキンハム,ちりめん	あぶら	もやし,こまつな	小麦 大豆 鶏肉	

日	献立名	あかの食品 体を作る	きいろの食品 エネルギーになる	みどりの食品 体の調子を整える	アレルギー 28品目	〈6月のテーマ〉 よくかんで たべよう
16 水	ごはん		こめ			むし暑い時期は食中毒が おこりやすくなります。気を つけるポイントのひとつ は、冷たいものを買って 帰ったら、すぐ冷蔵庫に入 れること。すすんで 手伝いましょう。 
	にくだんご ちゅうかうて に 肉団子の中華風照り煮	にくだんご、みそ	あぶら、さとう、でんぷん	しょうが、たまねぎ、にんじん、た けのこ、ほししいたけ、7 ロック	小麦 牛肉 大豆 鶏 肉 豚肉 ゼラチン	
	わかめとキャベツの じゃこ炒め アセロラゼリー	わかめ、ツナ、ちりめん	あぶら、さとう、 ごまあぶら	キャベツ、コーン	小麦 大豆 ごま りんご	
17 木	コッペパン		コッペパン		小麦 乳 大豆	朝ごはんはパンという人も 多いと思います。パンだけ でなく、卵や野菜を使った おかずをいっしょに食べる と、体がよくなります。 
	ぶたにく やさい に 豚肉と野菜のクリーム煮	ぶたにく、とうにゅう ぎゅうにゅう、チーズ	あぶら、じゃがいも こめこ	たまねぎ、にんじん しめじ、えだまめ	乳 牛肉 大豆 豚肉	
	トマトミートオムレツ いちごジャム	たまご、とりにく	あぶら	トマト、たまねぎ	卵 大豆 鶏肉	
18 金	ごはん		こめ			(カミカミメニュー) 根菜は、ごぼうやにんじん など、根っこを食べる野菜 のことです。牛肉のうまみ がしみこんだ煮物です。
	ぎゅうにく こんさい に 牛肉と根菜のみそ煮	ぎゅうにく、だいず あつあげ、みそ	あぶら、じゃがいも さとう	ごぼう、にんじん、こんにやく ほししいたけ、いんげん	小麦 牛肉 大豆	
21 月	きりぼしだいこん 切干大根のソース炒め	ベーコン	あぶら	きりぼしだいこん、こまつな	牛肉 大豆 鶏肉 豚 肉 ゼラチン	〈ミヤちゃんデー〉 ゆめポークのしょうが焼き に、大分県特産のかばす を加えます。今日は夏至 (げし)。1年で一番昼が 長い日です。暑くなる頃な ので、かばすやしょうがの 香りでさっぱりしましょう。
	ごはん		こめ			
	なめこのみそ汁 ゆめポークの かばす生姜炒め おおいた こ 大分っ子ヨーグルト 	あぶらあげ、わかめ みそ、とうふ	じゃがいも	にんじん、えのきたけ なめこ、ねぎ	大豆	
22 火	ごはん(少)		こめ			給食の焼きそばは量が少 なく、それだけではエネル ギーが足りません。ごはん と野菜のおかずもしっか り食べると、ちょうどよい 食事になります。
	や 焼きそば	ぶたにく、ちくわ ゼラチン、あおのり	あぶら、やきそば	たまねぎ、にんじん もやし、キャベツ、ねぎ	小麦 大豆 鶏肉 豚 肉 もも りんご ゼラ チン	
23 水	こまつな に 小松菜の煮びたし	しらすばし、あぶらあげ かつおぶし	さとう	こまつな、えのきたけ	小麦 大豆	ごちそうさまに間に合わな くて残してしまうことがあ りませんか？4時間目が終 わったら、すばやく給食の 準備をしましょう。
	ごはん		こめ			
24 木	じゃが豚キムチ	ぶたにく	あぶら、じゃがいも さとう、ごまあぶら	たまねぎ、にんじん、にら はくさいキムチ、こんにやく	小麦 大豆 豚肉 り んご ごま	〈カミカミメニュー〉 ししゃもを骨ごと食べると カルシウムがたっぷりとれ ます。カルシウムは私たち の歯や骨を作ります。
	ナムル	ツナ、わかめ	さとう、ごまあぶら、ごま	きりぼしだいこん、もやし にんじん	小麦 大豆 ごま	
25 金	カラフルポールのスープ	やさしいりつみれ とうふ	マロニー	たまねぎ、にんじん キャベツ、ねぎ	小麦 大豆	ウイルスや菌は せっけん で洗い流せます。食事の 前にはとくにいいねいに 手を洗い、気持ち よく食べましょう。 
	むぎ 麦ごはん		こめ、むぎ			
28 月	カレー	ぎゅうにく	あぶら、じゃがいも	にんにく、たまねぎ、にんじん いんげん、りんご	小麦 牛肉 大豆 鶏 肉 豚肉 りんご	〈カミカミメニュー〉 茎わかめをよくかみしましょ う。顔や頭の血のめぐりが よくなって、脳が 元気になります。 
	フルーツゼリー		レモンゼリー	みかん、もも、りんご、レモン	もも りんご	
29 火	ごはん		こめ			オイスターソースは、海の カキのエキスがギュッとつ まった調味料です。うまみ やコクを出すために中華 料理でよく使われます。
	とりにく 鶏肉とじゃがいものうま煮	とりにく、あつあげ	あぶら、じゃがいも、 さとう	たまねぎ、にんじん こんにやく、きぬさやえんどう	小麦 大豆 鶏肉	
30 水	茎わかめの中華ソテー	ツナ、きわかめ	あぶら、ごまあぶら、ごま	しょうが、にんにく たけのこ、ピーマン	小麦 牛肉 大豆 鶏 肉 豚肉 ゼラチン ごま	
	むぎ 麦ごはん		こめ、むぎ			
30 水	ギョーザスープ	かまぼこ、ぶたにく	じゃがいも、さとう、 ギョーザのかわ	にんじん、もやし、こまつな しょうが、ねぎ	小麦 牛肉 大豆 鶏 肉 豚肉 ゼラチン	〈カミカミメニュー〉 むし歯を防ぐ方法のひとつ が、よくかんでだ液を出 すことです。だ液がたくさ んある口の中には、むし歯 菌が住みづらいのです。
	ぎゅうにく 牛肉のオスターソース炒め	ぎゅうにく	あぶら、さとう はるさめ、でんぷん	しょうが、たまねぎ にんじん、キャベツ	小麦 牛肉 大豆	
	ごはん		こめ			
30 水	ごま汁	あぶらあげ、わかめ みそ、とうふ	じゃがいも、ごま	たまねぎ、にんじん、ねぎ	大豆 ごま	
	アジのレモンじょうゆ煮	アジ	さとう	レモン	小麦 大豆	
30 水	きり昆布の煮物	ちりめん、こんぶ、ちくわ	あぶら、さとう、 ごまあぶら	にんじん	小麦 大豆 ごま	