2022年度 6月 こんだてひょう（小・中学校）

※牛乳は毎日あります（体を作る あかの食品）

九重町学校給食センター

日	献立名	あかの食品 体を作る	きいろの食品 ｴﾈﾙｷﾞｰになる	みどりの食品 体の調子を整える	ｱﾚﾙｹﾞﾝ 28品目	〈6月のﾃｰﾏ〉 よくかんで たべよう
1 水	ごはん		こめ			給食で人気のマーボーどうふ。今日は、とうふの代わりにじゃがいもで作ります。じゃがいもは、エネルギー源としても 体のお助けマンとしても働きます。
	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	
	中華酢の物	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			
2 木	ごはん		こめ			〈カミカミメニュー〉 細長くて弾力がある、ちくわのいそべあげ。前歯を使って「かじる」力をつけましょう。
	豚汁	ぶたにく,あぶらあげ,みそ	じゃがいも	ごぼう,たまねぎ,にんじん,ほししいたけ,こんにゃく,ねぎ	大豆 豚肉	
	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	
3 金	ごはん(少)		こめ			〈カミカミメニュー〉 カレー風味のごぼうのおかず。かめばかむほど だえきが出て、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	
	ごぼうのキーマカレー炒め	ぶたにく,ひよこまめ,ﾚﾝｽﾞまめ,あずき	むぎ,あぶら	にんにく,しょうが,ごぼう,グリンピース	小麦 大豆 豚肉	
6 月	ごはん		こめ			せっけんで手を洗ったら、ハンカチで水気をよくふきましょう。手がぬれていると アルコールがうすまって、消毒の効果がありません。
	かきたまコーンスープ	かまぼこ,とうふ,わかめ,たまご	じゃがいも,でんぷん	えのきたけ,コーン	小麦 卵 牛肉 大豆 鶏肉 豚肉 ｾﾞﾗﾁﾝ	
	ホイコーロー	ぶたにく,みそ	あぶら,さとう,でんぷん,ごまあぶら	しょうが,にんにく,たまねぎ,たけのこ,キャベツ,ピーマン,あかピーマン	小麦 大豆 豚肉 ごま	
7 火	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で味つけします。
	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,えのきたけ,ねぎ	大豆 ごま	
	サバの梅じょうゆ焼き	さば	さとう	うめぼし	小麦 さば 大豆	
8 水	ごはん(少)		こめ			ペンの先みたいな形をしているので、ペンネという名前になりました。スパゲティと同じく、パスタのなかまです。
	トマトソースのペンネ	ぎゅうにく,ぶたにく,だいずミート,ゼラチン	あぶら,さとう,ペンネ,オリーブオイル	にんにく,たまねぎ,にんじん,トマト,ピーマン	小麦 牛肉 大豆 豚肉 ｾﾞﾗﾁﾝ	
	小松菜のソテー	ベーコン,しらすぼし	あぶら	こまつな,もやし	小麦 大豆 豚肉	
9 木	ごはん		こめ			〈カミカミメニュー〉 ししゃもは前歯でかじり、ぎすけ煮は奥歯でくだきます。いろんな歯を使って「かむ力」をつけましょう。
	豆腐の中華煮こみ	ぶたにく,とうふ かにふうみかまぼこ	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 ｾﾞﾗﾁﾝ ごま	
	ししゃもフライ	ししゃも	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	
10 金	ごはん		こめ			安全のため,給食の野菜は加熱して使います。家では 生野菜のシャキシャキした歯ざわりを楽しんでほしいと思います。
	レタススープ	かまぼこ	はるさめ	にんじん,もやし,レタス	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	
13 月	ごはん		こめ			〈うましおメニュー〉 ごまを煎って、いい香りを引き出しています。塩分をひかえておいしくする工夫です。
	厚揚げのｶﾚｰそぼろ煮	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	
14 火	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
	ミートボールのケチャップ煮	ミートボール	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,しめじ,ブロッコリー	小麦 大豆 鶏肉 豚肉	
	わかめとキャベツのじゃこ炒め	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	
	アセロラゼリー		アセロラゼリー		りんご	
15 水	ごはん		こめ			給食では、揚げ物は1週間に1回にしています。回数をふやすと、油のとりすぎになるからです。栄養のバランスをとるには、調理の仕方を考えることも必要です。
	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	
	アジカツ	アジ,タラ	こむぎこ,パンこ,あぶら	たまねぎ	小麦 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	

※牛乳は毎日あります（体を作る あかの食品）

九重町学校給食センター

日	献立名	あかの食品 体を作る	きいろの食品 ｴﾈﾙｷﾞｰになる	みどりの食品 体の調子を整える	ｱﾚﾙｹﾞﾝ 28品目	〈6月のﾃｰﾏ〉 よくかんで たべよう
16 木	コッペパン		コッペパン		小麦 乳 大豆	朝ごはんのおかずに何を食べていますか？ごはんにもパンにも合って、かんたんに調理ができる、卵料理がおすすめです。
	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	たまご,とりにく	あぶら	トマト,たまねぎ	卵 大豆 鶏肉	
	いちごジャム		いちごジャム			
17 金	ごはん		こめ			〈カミカミメニュー〉 かめばかむほどだえきが出ます。むし歯をふせいでくれる、魔法の水です。
	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,こんにゃく,ほししいたけ,いんげん	小麦 牛肉 大豆	
	切干大根のツナごま炒め	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	
20 月	わかめごはん	わかめ	こめ			わかめごはんの日は食べ残しが少ないので、給食センターの調理員さんたちがよろこびます。
	カラフルボールのスープ	やさいいりつみれ	マロニー	たまねぎ,にんじん,キャベツ,ねぎ	小麦 大豆	
	千草焼き	ぶたにく,とうふ,おから,たまご	あぶら,さとう	ほししいたけ,たまねぎ,にんじん	小麦 卵 大豆 豚肉	
21 火	ごはん		こめ			〈ミヤちゃんデー〉 大分県の郷土料理、団子汁。お米がじゅうぶんとれない時代に、小麦粉でねった団子をみそ汁に入れて、おなかを満たしていました。
	団子汁	とりにく,あぶらあげ,みそ	じゃがいも,やせうま	ごぼう,たまねぎ,にんじん,ねぎ	小麦 大豆 鶏肉	
	いわしの梅煮	いわし	さとう	うめぼし	小麦 大豆	
	ヨーグルト	ヨーグルト			乳	
22 水	ごはん		こめ			むし暑くスッキリしない時期。ピリッとからいものやすっぱいものを食べると、元気が出ます。
	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,こんにゃく	小麦 大豆 豚肉 りんご ごま	
	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	
23 木	ごはん		こめ			赤魚はパリッと揚げた皮が人気です。魚の皮には、私たちの肌のうるおいを保つ成分がふくまれています。
	けんちん汁	とりにく,とうふ	あぶら,じゃがいも	ごぼう,ほししいたけ,こんにゃく,にんじん,ねぎ	小麦 大豆 鶏肉	
	赤魚のごまだれ	あかうお	あぶら,さとう,てんぷんごま		小麦 大豆 ごま	
24 金	麦ごはん		こめ,むぎ			6月は食育月間。お家の方と料理をするのもいいですね。たまねぎをよーく炒めて、おいしいカレーを作ってみませんか？
	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	小麦 牛肉 大豆 鶏肉	
	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	
27 月	ごはん		こめ			〈カミカミメニュー〉 簡単で安全なダイエット方法は、よくかむこと。野菜や海そうのおかずだと効果がさらに上がります。
	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,こんにゃく,きぬさやえんどう	小麦 大豆 鶏肉	
	茎わかめの中華炒め	ツナ,くきわかめ	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 ｾﾞﾗﾁﾝ ごま	
28 火	ごはん		こめ			オイスターソースは、海のカキのエキスです。うまみが強く、コクのある味になります。
	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	しょうが,にんじん,もやし,こまつな	小麦 牛肉 大豆 鶏肉 豚肉 ｾﾞﾗﾁﾝ	
	豚肉のオイスターソース炒め	ぶたにく	あぶら,さとう,はるさめ,でんぷん	しょうが,にんにく,たまねぎ,にんじん,キャベツ	小麦 大豆 豚肉	
29 水	ごはん		こめ			〈カミカミメニュー〉 よくかんで食べるには、時間が必要。協力して準備をして、食べる時間を1分でも多くとりましょう。
	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	
	あじのレモンじょうゆ煮	アジ	さとう	レモン	小麦 大豆	
	切り昆布の煮物	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	
30 木	チャーハン	ぶたにく,たまご	こめ,むぎ,あぶら	たまねぎ,にんじん,たけのこ,ねぎ	小麦 卵 牛肉 大豆 豚肉	チンゲンサイは中国からやってきた野菜です。スープに入れるほか、炒め物にして食べるのにも向いています。
	チンゲンサイのスープ	かにふうみかまぼこ,とうふ	じゃがいも	だいこん,にんじん,チンゲンサイ	小麦 牛肉 大豆 鶏肉	
	ごぼうのメンチカツ	とりにく	こむぎこ,パンこ,あぶら	ごぼう,たまねぎ	小麦 大豆 鶏肉	

おすすめ カミカミ食品

食物せんいが多い	かたい	水分が少ない	弾力がある
野菜・海そう きのこ	肉 ナッツ	ドライフルーツ、するめ フランスパン	こんにゃく、グミ