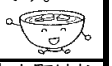
2023年度　6月　こんだてひょう

※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 エネルギーになる	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 木	ごはん		こめ			〈カミカミメニュー〉 ちくわは、たてに半分に切って天ぷらにします。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	
	レモンゼリー		レモンゼリー			
2 金	ごはん(少)		こめ			〈カミカミメニュー〉 ごぼうのおかずは、ごはんのおともにぴったりのカレー味です。かめばかむほどおいしくなります。
	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,ぶたレバー,ひよこまめ,ｸﾞﾘｰﾝﾋﾟｰｽﾚﾝｽﾞまめ	あぶら	にんにく,しょうが,ごぼう	小麦 大豆 豚肉	
5 月	ごはん		こめ			今朝は何を食べましたか？ 野菜や卵を入れたあたたかいスープは、朝ごはんの一品におすすめです。 
	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	
6 火	ごはん		こめ			日田市の大山町はおいしいうめぼしが有名な所です。今日のサバは大山町のうめぼしで味つけします。
	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	
	鯖の梅じょうゆ焼き	さば	さとう	うめぼし	小麦 さば 大豆	
7 水	麦ごはん		こめ,むぎ			親子丼を流しこむように食べていませんか？ちゃんとかんで食べるために、固めの麦ごはんにしています。
	親子丼	とりにく,こうやどうふ,ちくわ,たまご	あぶら,さとう,でんぷん	たまねぎ,にんじん,ねぎ	小麦 卵 大豆 鶏肉	
	ポテトサラダ	ツナ,しろいんげんまめ	じゃがいも,ﾏﾖﾈｰｽﾞ ふうﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	きゅうり	大豆	
8 木	ごはん		こめ			〈カミカミメニュー〉 ぎすけ煮は、子どもたちに大豆やいりこをおいしく食べてもらおうと考えられた料理です。
	豆腐の中華煮こみ	かにふうみかまぼこ,とうふぶたにく	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 ごま ｾﾞﾗﾁﾝ	
	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,ごま		小麦 大豆 ごま	
9 金	ごはん(少)		こめ			ペンネは、スパゲティやマカロニと同じくパスタのなかまです。ペンの先みたいな形なのでこの名前になりました。
	トマトソースのペンネ	ぎゅうにく,ぶたにく,ぶたレバー,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	
	青梅ゼリー		あおうめゼリー			
12 月	ごはん		こめ			〈うましおメニュー〉 煮物はカレー味、あえものはかつおぶしやごまの風味で、おいしく味つけしています。
	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	
	ほうれん草の香味和え	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	
13 火	ごはん		こめ			給食の炒め物には、ちりめんじゃこやしらすぼしが入っています。それは、カルシウムをしっかりとるため。カルシウムは骨や歯を作る材料になります。
	ミートボールのケチャップ煮	とりにく,ぶたにく	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	
14 水	ごはん		こめ			汁物がひとつとおかずがふたつ、この食事を一汁二菜（いちじゅうにさい）といいます。この形にすると自然と栄養のバランスがよくなります。
	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	
	鮪カツ	まぐろ,みそ	あぶら,こむぎこ,パンこ,さとう	たまねぎ	小麦 大豆 豚肉	
	もやしのおかか炒め	しらすぼし,かつおぶし	あぶら,さとう	ピーマン,もやし	小麦 大豆	

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〉
15 木	コッペパン		コッペパン		小麦 乳 大豆	鶏インフルエンザの流行で、にわとりがかなり減ってしまいました。卵を食べられるのは当たり前ではないことに気づかされます。
	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			
16 金	ごはん		こめ			〈カミカミメニュー〉根菜とは、ごぼうなどの根っこを食べる野菜です。ほかにどんなものがあるでしょう。
	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	
19 月	ごはん		こめ			サラダで食べることが多いレタス。炒めたりスープに入れたりすると、また違った味わいです。
	レタススープ	かにふうみかまぼこ	じゃがいも	にんじん,もやし,レタス	小麦 牛肉 大豆 鶏肉 豚肉 ｾﾞﾗﾁﾝ	
	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	
20 火	ごはん		こめ			〈ミヤちゃんデー〉トリニータ丼は、大分市でたくさん作られるニラやとり肉で作ります。大分への愛がこもった料理です。
	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	
	トリニータ丼	とりにく	でんぷん,あぶら,さとう,ごまあぶら	にんにく,しょうが,にら	小麦 大豆 鶏肉 ごま	
	かぼすヨーグルト	かぼすヨーグルト			乳 ゼラチン	
21 水	ごはん		こめ			蒸し暑くなる時期です。ピリッとからいものや、あまずっぱいものを食べると、つかれがとれます。
	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,キムチ,こんにゃく,にら	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	
22 木	ゆかりごはん		こめ	ゆかり		ゆかりは、赤いしその葉を乾燥させたものです。緑のしその葉で作ったふりかけもあります。
	ｶﾗﾌﾙﾎﾞｰﾙのスープ	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	
	五目卵焼き	ぶたにく,おから,たまご	あぶら,さとう	にら,たまねぎ,にんじん	小麦 卵 大豆 豚肉	
23 金	ごはん		こめ			ごはんつぶが食器に残っていませんか？おはしでごはんを集めながら食べると、きれいに食べ終えることができます。
	肉団子の和風あんがらめ	とりにく,ぶたにく,	あぶら,さとう,じゃがいも,でんぷん	たまねぎ,にんじん,ほししいたけ,しょうが,たけのこ,えだまめ	小麦 大豆 鶏肉 豚肉	
	炒めごまあえ	ちりめん,ツナ	あぶら,さとう,ごまあぶら,ごま	にんじん,ほうれんそう,もやし	小麦 大豆 ごま	
26 月	ごはん		こめ			〈カミカミメニュー〉茎わかめは、しょうが、にんにく、ごま油で、中華風の味つけにしていただきます。
	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 ごまｾﾞﾗﾁﾝ	
27 火	ごはん		こめ			おからを入れたミートローフは、給食センターで手作りします。およそ80kgの材料をこねたりのばしたり、とても力のいる仕事です。
	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	
	おから入りミートローフ	ぎゅうにく,ぶたにく,だいずミート,おから,たまご,スキムミルク,みそ	パンこ,さとう,ごま	しょうが,ほししいたけ,えだまめ,たまねぎ,にんじん	小麦 卵 乳 牛肉 大豆 豚肉 ごま	
	ひじきのり	ひじきのり			小麦 大豆	
28 水	ごはん		こめ			〈カミカミメニュー〉よくかんで食べると、だ液がたくさん出ます。むし歯の菌から歯を守ってくれる、魔法の水です。
	豆乳みそしる	あぶらあげ,わかめ,とうにゅう,とうふ,みそ	じゃがいも	たまねぎ,にんじん,えのきたけ,ねぎ	大豆	
	鰯のおかか煮	いわし,かつおぶし	さとう		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	
29 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	スープの食缶は、下に具が沈んでいます。おたまで底からぐるっとかきまぜてつぎましょう。
	小松菜とﾊﾑのスープ	チキンハム	じゃがいも	たまねぎ,にんじん,えのきたけ,こまつな	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	
30 金	麦ごはん		こめ,むぎ			フルーツゼリーは、季節によって種類を変えています。今月はさわやかなレモン味です。
	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,さとう	みかん,もも,りんご,レモン	もも りんご	