

6月給食だより

入善町教育委員会
入善町立入善小学校



日	曜	献立名	食 品 名		
			赤(血や肉をつくる)	黄(力や体温となる)	緑(体の調子を整える)
1	木	ごはん ぎゅうにゅう やさいスープ ぶたにくのスタミナいため きざみづけ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	★こめ はるさめ さとう こめあぶら	キャベツ にんじん こまつな とうもろこし たまねぎ しめじ にら しょうが ★きゅうり もやし
2	金		♪♪ 遠 足 ♪♪		
♪ か か か み ・ カ ル カ ル 週 間 ♪	5	ごはん ぎゅうにゅう ふりかけ かみかみじる ししゃもフライ くきわかめのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ うすあげ ★みそ ししゃも くきわかめ のり	★こめ こめあぶら さとう ごま パンこ こむぎこ	きりぼしだいこん たまねぎ しめじ にんじん キャベツ ★きゅうり
	6	ごはん ぎゅうにゅう かみかみマーボー豆腐 ポークシューマイ ナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく もめんどうふ こうや豆腐 ★みそ	★こめ こめあぶら さとう ごまあぶら でんぶん ごま こむぎこ	しょうが にんにく にんじん たけのこ たまねぎ こまつな キャベツ ★きゅうり
	7	ごはん ぎゅうにゅう つみれじる とりにくのごまだれかけ こんぶあえ きなこまめ	ぎゅうにゅう つみれ とりにく もめんどうふ ★みそ こんぶ きなこまめ	★こめ ごま さとう こんにやく	たまねぎ にんじん しめじ しょうが こまつな キャベツ もやし
	8	ごはん ぎゅうにゅう ごぼうのクリームスープ ハムステーキ こんにやくサラダ	ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム ハム チーズ	★こめ じゃがいも さとう ごまあぶら こんにやく	にんじん たまねぎ ごぼう キャベツ ★きゅうり とうもろこし パセリ
	9	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとあつあげのカレーに わかさぎのフリッター てっこつサラダ	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく わかさぎ ひじき ★だいず	★こめ さとう ごま パンこ こむぎこ こめあぶら	たまねぎ こまつな にんじん さやいんげん しょうが ★きゅうり キャベツ しめじ
	12	ごはん ぎゅうにゅう ミネストローネ ベーコンエッグ カシューナッツサラダ	ぎゅうにゅう とりにく たまご ベーコン	★こめ じゃがいも さとう カシューナッツ こめあぶら	にんじん ★たまねぎ セロリー にんにく さやいんげん ★トマト キャベツ ★きゅうり
	13	ごはん ぎゅうにゅう しらたまじる ぶたにくとだいずのえごまみそがらめ そえやさい	ぎゅうにゅう うすあげ ぶたにく ★だいず ★みそ わかめ	★こめ しらたまもち でんぶん こめあぶら さとう	★たまねぎ にんじん しめじ キャベツ ★きゅうり ★えごま しょうが
	14	ごはん ぎゅうにゅう コーンクリームスープ さけのパンこやき ひきにくとキャベツのいためもの	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ ぶたにく さけ	★こめ じゃがいも こめあぶら パンこ	にんじん ★たまねぎ パセリ キャベツ こまつな とうもろこし
	15	くろまいとだいずのごはん ぎゅうにゅう じゃがいものみそじる ぶたにくのしおこうじやき はりはりあえ	ぎゅうにゅう ★だいず うすあげ ★みそ わかめ ぶたにく	★こめ ★くろまい じゃがいも さとう ★しおこうじ	にんじん ★たまねぎ ★きゅうり きりぼしだいこん キャベツ
	16	ごはん ぎゅうにゅう ちゅうかスープ あげざかなのレモンあじ やさいとひじきのあえもの メロン	ぎゅうにゅう とりにく もめんどうふ メルルーサ ひじき	★こめ でんぶん さとう ごま ごまあぶら こめあぶら	こまつな ★たまねぎ にんじん ★きゅうり キャベツ メロン レモン
19	~NEW暦の日~ ごはん ぎゅうにゅう かいせんとマトみそじる とりにくのしょうがやき ごまずあえ	ぎゅうにゅう えび いか ★みそ とりにく わかめ	★こめ じゃがいも さとう こんにやく ごま	★たまねぎ ★トマト もやし ★きゅうり にんじん しょうが	
20	ごはん ぎゅうにゅう マカロニスープ ミートボール にんじんサラダ	ぎゅうにゅう ウインナー とりにく	★こめ じゃがいも さとう マカロニ	★たまねぎ にんじん しょうが キャベツ ★きゅうり にんにく とうもろこし	
21	たまトマごはん ぎゅうにゅう キャベツのスープ はるまき カリポリサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく	★こめ おおむぎ パター こめあぶら ごまあぶら はるさめ こめこ ごま	★たまねぎ ★トマト キャベツ しめじ だいこん ★きゅうり しいたけ にんじん	
22	~入善とみさん(鷹×3)の日~ ごはん ぎゅうにゅう しおにくじゃが あかうおのてりやき ごもくきんぴら	ぎゅうにゅう ぶたにく あかうお とりにく	★こめ じゃがいも こんにやく こめあぶら さとう でんぶん	★たまねぎ にんじん しょうが ごぼう たけのこ ピーマン やさいんげん	
23	ごはん ぎゅうにゅう すましじる とりのからあげ みそドレッシングサラダ	ぎゅうにゅう わかめ もめんどうふ とりにく ★みそ	★こめ やきふ でんぶん こめあぶら さとう	にんじん えのきたけ しょうが ★きゅうり キャベツ とうもろこし	
26	ごはん ぎゅうにゅう はるさめスープ キーマカレー こふきいも	ぎゅうにゅう とりにく	★こめ はるさめ こめあぶら カレールウ さとう	キャベツ にんじん しめじ ★たまねぎ ピーマン にら とうもろこし	
27	ごはん ぎゅうにゅう ごもくじる あじフライ しゃきしやしあえ	ぎゅうにゅう もめんどうふ あじ ★みそ	★こめ こめあぶら こむぎこ パンこ	えのきたけ にんじん こまつな キャベツ もやし ★きゅうり たくあん	
28	ごはん ぎゅうにゅう おやこに さばのしおやき ゆかりあえ	ぎゅうにゅう たまご こうや豆腐 さば とりにく	★こめ じゃがいも さとう こめあぶら	にんじん ★たまねぎ キャベツ ★きゅうり あかしそ グリーンピース	
29	スパゲティミートソース ぎゅうにゅう やきフランクフルト フルーツポンチ	ぎゅうにゅう ぶたにく フランクフルト	スパゲティ こめあぶら さとう	★たまねぎ しめじ にんじん しょうが にんにく みかん パイナップル もも パナナ	
30	ごはん ぎゅうにゅう コンソメスープ マーメレードチキン やさいソテー	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	★こめ こめあぶら じゃがいも マーメレード	★たまねぎ にんじん にんにく キャベツ とうもろこし ピーマン	

都合により献立を変更することがあります

今月の地場産食材(★印)

こめ(ふふふ)・くろまい・みそ・だいず・えごまみそ
きゅうり・たまねぎ・トマト・しおこうじ



6/4~6/10

歯と口の
健康週間



ゆっくりよくかんで食べていますか?

6月4日からの1週間は、厚生労働省、文部科学省、日本歯科医師会、日本学校歯科医会が実施する「歯と口の健康週間」です。食事をおいしく食べて、健康な体をつくるには、歯と口が健康でなくてはなりません。丈夫で健康な歯と口を保つために、日頃からよくかんで食べる習慣を付けましょう。



今月の『New暦の日』より 海鮮トマトみそ汁



今月は入善産のトマトと新玉ねぎを使用した「海鮮トマトみそ汁」です。トマトと玉ねぎは栄養豊富な健康野菜です。トマトはカロテノイドの一種である『リコピン』を多く含みます。リコピンは強い抗酸化作用を持ち、生活習慣病を予防する働きがあります。加熱調理をすることでその吸収を高めることができます。玉ねぎは、ミネラル類を多く含みます。食欲を増進して、疲労回復の効果があります。ご家庭でも積極的に取り入れてください。

