

# 6月のこんだてひょう

小学校

田村市学校給食センター

月	火	水	木	金											
		1	2	3											
	<p>梅雨(つゆ)はなぜ、梅(うめ)の雨(あめ)という字(じ)をかくのでしょうか？ もともと中国(ちゆうごく)では雨(あめ)がおおくて霪(かび)のはえる時期(じき)をあらわして霪雨(ばいう)とかいていました。しかし、日本(にほん)ではイメージをよくするため、霪(ばい)をおなじよみかたの梅(ばい)にかえて、梅雨(ばいう、つゆ)とかくようになりました。</p> 	<p>えだまめサラダ てづくりバイナッブルタルト</p> <p>スパゲッティめん</p> <p>トマトスープ</p>	<p>ごまあえ さかなのみそマヨネーズやき</p> <p>ごはん</p> <p>なめこじる</p>	<p>トマトケチャップ(幼小) ケチャップ&amp;マスタード(中)</p> <p>パンキンサラダ ポークウインナー</p> <p>ドッグパン</p> <p>コンソメスープ</p>											
エネルギータンぱく質 たんぱく質 脂質 食塩	397 17.9 10.0 2.2	570 25.2 15.4 2.8	714 29.7 17.1 3.4	907 30.9 28.5 2.6	394 18.1 12.9 2.5	556 24.0 16.6 3.3	730 35.4 21.7 3.8	489 17.5 24.0 3.0	670 24.5 30.5 3.6	781 28.1 33.4 4.3					
赤	牛乳、鶏肉、わかめ、大豆、木綿豆腐	牛乳、鶏肉、わかめ、大豆、木綿豆腐	牛乳、鶏肉、わかめ、大豆、木綿豆腐	牛乳、ホキ、木綿豆腐、みそ	牛乳、ウインナー、鶏肉										
緑	トマト、にんにく、キャベツ、にんじん、干しいたけ、チンゲンサイ、ねぎ	にんにく、たまねぎ、にんじん、しめじ、トマト、パセリ、バイナッブル、枝豆、キャベツ、もやし、スパゲッティめん、オリーブ油、上白糖、クッキータルト、野菜いっしょドレッシング	たまねぎ、ハセリ、こまつな、もやし、にんじん、なめこ、だいこん、ねぎ	たまねぎ、ハセリ、こまつな、もやし、にんじん、なめこ、だいこん、ねぎ	かぼちゃ、にんじん、きゅうり、コーン、キャベツ、たまねぎ、パセリ、トマト										
黄	米、三温糖、ごま油、ごま、米油、かたくり粉	米、卵、なまよネーズ、ごま、上白糖	米、卵、なまよネーズ、ごま、上白糖	米、卵、なまよネーズ、ごま、上白糖	パン、卵、なまよネーズ、上白糖、じゃがいも										
	6	7[Ca&かむ献立]	8	9	10										
	わかめサラダ ヤンニョムチキン	きりぼしだいこんのもの いわしのうめに	ちゅうかあえ とうふハンバーグ	キャベツのしおだれサラダ えびとうふのチリソース	フレンチサラダ キーマカレー										
エネルギータンぱく質 たんぱく質 脂質 食塩	397 17.9 10.0 2.2	462 19.1 14.3 2.1	507 21.4 18.1 3.7	397 16.8 9.8 1.9	367 17.3 12.4 2.2										
赤	牛乳、鶏肉、わかめ、大豆、木綿豆腐	牛乳、いわしの梅煮、さつま揚げ、鶏肉、油揚げ、木綿豆腐、みそ	牛乳、鶏肉、なると、豆腐ハンバーグ、ハム	牛乳、えび、豆腐、ミートボール	牛乳、鶏肉、ひよこ豆、大豆、ミート、鶏肉										
緑	トマト、にんにく、キャベツ、にんじん、干しいたけ、チンゲンサイ、ねぎ	キャベツ、にんじん、もやし、チンゲンサイ、きくらげ、きゅうり	たまねぎ、にんじん、もやし、ハンゲンサイ、きくらげ、きゅうり	たけのこ、たまねぎ、ねぎ、枝豆、しょうが、にんにく、トマト、キャベツ、もやし、きゅうり、にんじん、チンゲンサイ、干しいたけ	たまねぎ、にんじん、グリーンピース、にんにく、トマト、キャベツ、きゅうり、パセリ、コーン										
黄	米、三温糖、ごま油、ごま、米油、かたくり粉	米、麦、こんにやく、上白糖、じゃがいも	中華めん、かたくり粉、春雨、ごま油、上白糖	米、上白糖、米油、香味塩ドレッシング、春雨、ごま油	パン、コーン、ミートドレッシング、カニ、フルクトドレッシング、じゃがいも、オリーブ油、70%パスタ、マカロニ										
	13	14	15	16[田村市献立]	17										
	せんだいふのもの さけのしおやき	ゆかりづけ とりへのネギしおソース	おかかあえ ソルトエッグ	じゅうねんあえ ぶたにくのアップルソース	ブロックリーサラダ とりのからあげ (幼小2個、中3個)										
エネルギータンぱく質 たんぱく質 脂質 食塩	415 21.3 12.6 2.3	573 27.2 17.5 2.9	727 32.7 20.0 3.4	445 22.7 13.5 2.7	456 18.3 15.5 1.9	664 32.5 19.6 3.2									
赤	牛乳、鮭、油揚げ、みそ、豚肉	牛乳、鶏肉、豚肉、木綿豆腐、みそ	牛乳、豚肉、ソルトエッグ、ちくわ、かつおぶし	牛乳、豚肉、木綿豆腐、油揚げ、みそ	牛乳、鶏肉、唐揚げ、米油、鶏肉、生クリーム、ミックスピーンズ、ベーコン、きなこと										
緑	キャベツ、こまつな、だいこん、にんじん、たまねぎ、えのき、もやし	ねぎ、たまねぎ、レモン、にんにく、だいこん、きゅうり、キャベツ、にんじん、ごぼう、ねぎ	えのき、だいこん、にんじん、ねぎ、干しいたけ、ほうれん草、もやし、はくさい	りんご、たまねぎ、レモン、にんにく、ほうれん草、もやし、にんじん、だいこん、なす、ねぎ	ブロックリー、キャベツ、コーン、にんじん、たまねぎ、ハセリ										
黄	米、麦、こんにやく、油麩、ごま油、上白糖	米、米油、香味塩ドレッシング、さといも、こんにやく	ソフトめん、米油、上白糖、和風ドレッシング、こんにやく	米、三温糖、米油、えごま、じゃがいも、ごま、上白糖	パン、赤糖、青じそドレッシング、じゃがいも、バター										
	20	21[船引南中学校希望献立]	22	23	24										
	わふうあえ ぶたそぼろ	こんにやくサラダ メロン	ナムル レンコンシュウマイ (幼小2個、中3個)	バックソース ひじきのいために チーズメンチカツ	レーズンクリーム アスパラとコンのサラダ ナスとトマトグラタン										
エネルギータンぱく質 たんぱく質 脂質 食塩	385 16.1 10.1 1.7	553 23.0 15.5 2.3	695 27.2 17.2 2.6	493 13.3 17.7 2.5	684 19.4 25.2 3.3	848 22.8 28.6 3.7	531 25.7 18.8 2.4	662 32.6 21.8 3.0	879 41.8 25.7 3.4	519 17.8 20.8 2.3	689 23.8 26.7 3.3	886 32.8 26.7 3.3	492 15.2 24.0 2.5	580 19.5 29.4 2.9	719 24.3 33.7 3.5
赤	牛乳、豚肉、大豆、ミート、卵、油揚げ、みそ	牛乳、ハム、豚肉	牛乳、豚肉、レンコンシュウマイ、みそ、きなこと	牛乳、チーズメンチカツ、ひじき、大豆、油揚げ、鶏肉、木綿豆腐、わかめ、みそ	牛乳、ナスとトマトグラタン、ハム、ウインナー										
緑	しょうが、たまねぎ、干しいたけ、グリーンピース、キャベツ、もやし、きゅうり、にんじん、かぼちゃ、ねぎ、だいこん	にんじん、枝豆、たまねぎ、しょうが、にんにく、メロン	キャベツ、にんじん、にら、たけのこ、きくらげ、干しいたけ、にんにく、もやし、ほうれん草	にんじん、さやいんげん、ねぎ	アスパラガス、にんじん、コーン、ほうれん草、たまねぎ、しめじ、キャベツ										
黄	米、米油、上白糖、青じそドレッシング	米、こんにやく、卵、なまよネーズ、上白糖、ごま、じゃがいも、米油	中華めん、ごま、ごま油、上白糖	米、麦、米油、上白糖、じゃがいも	パン、レーズンクリーム、コーン、ミートドレッシング										
	27[食育の日献立]	28	29	30											
	バックソース(小中)、タルタルソース(幼)	きんぴらごぼう アジフライ(幼稚園:しるみかざなフラ)	ちぐさあえ とりへのてりやき	むしどりのあえもの やきおにぎり	ごぼうクリームサラダ にくだんご (幼1個、小中2個)										
エネルギータンぱく質 たんぱく質 脂質 食塩	405 15.7 10.7 2.4	561 21.5 16.5 2.8	721 27.2 18.9 3.3	357 19.5 8.4 1.9	522 27.4 13.5 2.5	657 32.4 14.7 2.8	545 22.4 9.8 3.9	670 29.4 14.8 4.5	844 36.2 16.8 5.1	437 16.2 13.9 2.0	662 25.3 22.1 2.8	854 31.4 26.3 3.6			
赤	牛乳、アジフライ、白身魚フライ、さつま揚げ、油揚げ、みそ	牛乳、鶏肉、塩昆布、わかめ、木綿豆腐、みそ	牛乳、鶏肉、なると、卵、油揚げ、わかめ、豚肉	牛乳、肉団子、豚肉、木綿豆腐、みそ、鶏肉											
緑	キャベツ、だいこん、こまつな、にんじん、ごぼう	しょうが、にんにく、キャベツ、にんじん、こまつな、たくあん、レモン、ねぎ、もやし	だいこん、にんじん、ねぎ、干しいたけ、もやし、きゅうり	ごぼう、にんじん、きゅうり、キャベツ、だいこん、キムチ、ねぎ、にら、にんにく、しょうが											
黄	米、米油、こんにやく、上白糖	米、上白糖	ソフトめん、焼きおにぎり、上白糖、ごま油	米、麦、卵なまよネーズ、上白糖、ごま、ごま油											

6月は「食育月間」です。

