



日 エネルギー (kcal) たんぱくしつ (g) カルシウム (mg)	こんだてめい	あか 赤	みどり 緑	き 黄	ちようみりよう た 調味料・その他
		おもにからだをつくる	おもにからだのちようしを ととのえる	おもにねつやちからの もとなる	
3 (月)	こくとうパン ぎゅうにゅう 584kcal 22.0g 350mg	ぎゅうにゅう とりにく ぎゅうにゅう ベーコン	◎たまねぎ にんじん とうもろこし パセリ ◎たまねぎ	こくとうパン こめこ あぶら じゃがいも あぶら	コンソメ ワイン こしょう カーリックパウダー しお こしょう
4 (火)	わかめごはん ぎゅうにゅう 577kcal 22.8g 552mg	ぎゅうにゅう きびなご あつあげ あつあげとやさいのごもくに	しょうが ◎たまねぎ にんじん さやいんげん	◎わかめごはん でんぶん こめこ あぶら じゃがいも (こんにやく) あぶら さとう	しょうゆ さけ しょうゆ みりん (けずりぶし)
5 (水)	ごはん ぎゅうにゅう 574kcal 17.9g 258mg	ぎゅうにゅう ぎゅうにく わかめ	◎たまねぎ にんじん あかピーマン にんにく ◎たまねぎ にんじん えのきたけ しろねぎ	◎ごはん はるさめ あぶら さとう トック あぶら	しょうゆ さけ こしょう しょうゆ ちゅうかスープのもと こしょう
6 (木)	ごはん ぎゅうにゅう 574kcal 24.2g 386mg	ぎゅうにゅう いわしのうめに ひじきのものに むぎみそのみそしる	ぎゅうにゅう いわしのうめに とりにく ひじき とうふ あぶらあげ むぎみそ	◎ごはん あぶら さとう	しょうゆ さけ (けずりぶし)
7 (金)	ごはん ぎゅうにゅう 576kcal 22.3g 262mg	ぎゅうにゅう ジャンバラヤ ホキのレモンふうみ	ぎゅうにゅう ベーコン ウィンナー ホキ	◎ごはん あぶら さとう でんぶん こめこ あぶら さとう	トマトケチャップ ウスターソース コンソメ しお こしょう さけ しょうゆ
10 (月)	コッペパン ぎゅうにゅう 583kcal 21.5g 325mg	ぎゅうにゅう りんごジャム おやこビーンズ ラタトゥイユ	ぎゅうにゅう ◎だいず ベーコン	コッペパン りんごジャム でんぶん こめこ あぶら さとう あぶら さとう	しょうゆ トマトケチャップ コンソメ しょうゆ
11 (火)	ごはん ぎゅうにゅう 574kcal 23.8g 370mg	ぎゅうにゅう マーボーどうふ いためナムル	ぎゅうにゅう ぶたひきにく とうふ ◎あかみそ ◎キャベツ にんじん にら	◎ごはん あぶら さとう でんぶん あぶら さとう ごま	しょうゆ ちゅうかスープのもと オイスターソース トウバンジャン しょうゆ
12 (水)	ごはん ぎゅうにゅう 575kcal 23.2g 297mg	ぎゅうにゅう たらのあまずあんかけ じゃがいものきんぴらいため	ぎゅうにゅう たら ぶたにく	◎ごはん でんぶん こめこ あぶら さとう じゃがいも (こんにやく) あぶら さとう	さけ しょうゆ す みりん しょうゆ しお こしょう
13 (木)	ごはん ぎゅうにゅう 580kcal 23.4g 318mg	ぎゅうにゅう すずかり きつねうどん (うどん) きつねうどん (あぶらあげ) ひのなづけ	ぎゅうにゅう ◎あじつけのり とりにく あぶらあげ ◎ひのな	◎ごはん ◎うどん さとう	しょうゆ さけ みりん (けずりぶし) しょうゆ みりん しょうゆ
14 (金)	ごはん ぎゅうにゅう 574kcal 23.8g 283mg	ぎゅうにゅう ぶたにくのしょうがやき げんまいだんごじる	ぎゅうにゅう ぶたにく ◎あかみそ しろみそ	◎ごはん あぶら さとう (こんにやく) ◎げんまいだんご	しょうゆ さけ (けずりぶし)
17 (月)	ごはん ぎゅうにゅう 587kcal 22.0g 296mg	ぎゅうにゅう こがたコッペパン チョコレートクリーム スパゲティミートソース キャベツいため	ぎゅうにゅう ぶたひきにく ◎キャベツ ◎にんじん とうもろこし	コッペパン チョコレートクリーム スパゲティ あぶら あぶら	トマトケチャップ ウスターソース カーリックパウダー こしょう コンソメ しお こしょう
18 (火)	ごはん ぎゅうにゅう 579kcal 24.7g 315mg	ぎゅうにゅう いわしのかばやき かぼちゃのみそしる	ぎゅうにゅう いわし とうふ あぶらあげ ◎あかみそ しろみそ	◎ごはん でんぶん こめこ あぶら さとう	しょうゆ (けずりぶし)
19 (水)	ごはん ぎゅうにゅう 574kcal 19.1g 268mg	ぎゅうにゅう こめこのカレーライス ふくじんづけのあえもの	ぎゅうにゅう ぶたにく ◎たまねぎ ◎にんじん ◎キャベツ きゅうり ふくじんづけ	◎ごはん ◎じゃがいも あぶら こめこ	ウスターソース チャツネ コンソメ カレーこ カーリックパウダー しお
20 (木)	ごはん ぎゅうにゅう 610kcal 21.2g 384mg	ぎゅうにゅう あつあげのキムチいため じゃがいものあげに	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ ◎たまねぎ ◎にんじん ◎キャベツ キムチ しょうが さやいんげん	◎ごはん あぶら さとう でんぶん ◎じゃがいも あぶら さとう	さけ しょうゆ ちゅうかスープのもと しお しょうゆ
21 (金)	ごはん ぎゅうにゅう 580kcal 25.2g 276mg	ぎゅうにゅう さけのねぎこうみだれ なつやさいのみそいため	ぎゅうにゅう さけ ぶたにく ◎あかみそ	◎ごはん でんぶん こめこ あぶら さとう あぶら さとう でんぶん	さけ しょうゆ す みりん さけ しょうゆ
24 (月)	ドッグパン ぎゅうにゅう 577kcal 22.7g 357mg	ぎゅうにゅう キーマカレーサンド かぼちゃのミルクスープ プチレモンゼリー	ぎゅうにゅう ぶたひきにく ひきわりだいず ひよこまめ ぎゅうにゅう かぼちゃ ◎たまねぎ ◎にんじん パセリ	ドッグパン あぶら あぶら こめこ レモンゼリー	カレーウ トマトケチャップ ウスターソース チャツネ ワイン カレーこ しお こしょう コンソメ しお こしょう
25 (火)	ごはん ぎゅうにゅう 575kcal 24.7g 264mg	ぎゅうにゅう さわらのたつたあげ きゅうりのしおもみ さわにわん	ぎゅうにゅう さわら きゅうり ぶたにく あぶらあげ	◎ごはん さとう でんぶん こめこ あぶら ◎じゃがいも	さけ しょうゆ みりん しお しょうゆ さけ (けずりぶし)
26 (水)	ごはん ぎゅうにゅう 585kcal 20.6g 367mg	ぎゅうにゅう ガバオライス やさいのフォー フローズンヨーグルト	ぎゅうにゅう とりひきにく ヨーグルト	◎ごはん あぶら さとう フォー あぶら	さけ しょうゆ オイスターソース しお こしょう トウバンジャン しょうゆ ちゅうかスープのもと さけ こしょう
27 (木)	ごはん ぎゅうにゅう 610kcal 20.9g 337mg	ぎゅうにゅう こうやどうふのみそがらめ しんじゃがいものそばろに	ぎゅうにゅう こうやどうふ ◎あかみそ ぶたひきにく	◎ごはん でんぶん こめこ あぶら さとう ◎じゃがいも (こんにやく) あぶら さとう	しょうゆ みりん しょうゆ さけ みりん
28 (金)	ごはん ぎゅうにゅう 622kcal 22.4g 277mg	ぎゅうにゅう フェジョアーダ とりポテト コンソメキャベツ	ぎゅうにゅう ベーコン ウィンナー しろいんげんまめ とりにく ◎キャベツ	◎ごはん あぶら でんぶん こめこ あぶら ◎じゃがいも さとう	しお こしょう しょうゆ コンソメ しお こしょう

ぎゅうにゅう み え け ん さ ん

牛乳は三重県産です。

こめ すずかしさん

お米は鈴鹿市産コシヒカリです。



13日 (木) と14日 (金) は

「みえ地物一番給食の日」です。



つごう

※都合により、食材や献立が変更になる場合があります。

がつ きゅうしきくちくりょう

6月の給食目標

ち

よくかんで食べよう

すずかしさん しょうよてい しよくざい

鈴鹿市産使用予定の食材に◎をつけます。

いがい

ごはん以外に◎があるときは、

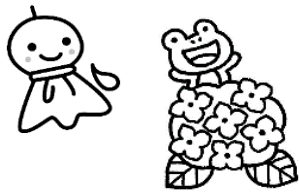
こんだてめい らん

献立名の欄に

し

でお知らせします。





給食だより6月号



《自校調理校・園》

6月になり、梅雨の季節がやってきます。気温も湿度も高くなり、食中毒への注意が必要な時期です。心も体も元気に過ごすためには、好ききらいをせず、いろいろな食べ物をバランスよく食べるように心がけましょう。



6月の給食目標

よくかんで食べよう

ひみこのはがイーゼ

6月4日から10日までの一週間は、「歯と口の健康週間」です。卑弥呼がいた弥生時代では、食事のときにかむ回数は、現代の6倍以上だったそうです。ひと口30回かむことを目指し、ゆっくり、しっかりよくかむと、体にいいことがいっぱいありますよ。



～よくかむことの効果～

ひ



ひまんぼうし
肥満の防止

み



みかくはったつ
味覚の発達

こ



ことばハッキリ
ことばハッキリ

の



のうはったつ
脳の発達

は



はびょうきよぼう
歯の病気予防

が



ガンのよぼう
ガンの予防

い



いちようかいちよう
胃腸が快調

ぜ



ぜんりよくとうきゆう
全力投球

～6月は食育月間～ 今年のテーマは『給食で世界旅行』です。

今年の食育月間は「給食で世界旅行」をテーマに、1か月を通していろいろな国の料理が登場します。給食で世界の料理を味わい、いろいろな国の食文化や歴史について学ぶ機会にしましょう。



きゅうしよく せかい りようりを
給食で、世界の料理を
あじ たび
味わう旅をしよう！

3日(月)	ドイツ
5日(水)	韓国
7日(金)	アメリカ
10日(月)	フランス
11日(火)	中国
13日(木)	日本
17日(月)	イタリア
24日(月)	インド
26日(水)	タイ
28日(金)	ブラジル

ジャーマンポテトはドイツの料理です。
チャプチェ、トックスープは韓国の料理です。
ジャンバラヤはアメリカの料理です。
ラタトゥイユはフランスの料理です。
りんごはヨーロッパでよく食べられている果物です。
麻婆豆腐は中国の料理です。
うどん、漬け物は日本の料理です。
スパゲティはイタリアの料理です。
チョコレートはヨーロッパでよく食べられています。
カレーはインドの料理です。
レモンはインドでたくさん作られている果物です。
ガパオライス、フォーはタイの料理です。
フェジョアードはブラジルの料理です。

たくさんの国の料理が
登場するので、楽しみに
しててくださいね。



つくってみよう！給食レシピ 米粉のカレーライス

6月19日のこんだてより

<材料 4人分>

豚肉	150g	塩	少々
じゃがいも	220g	水	220g
玉ねぎ	200g	★油	20g
にんじん	100g	★米粉	20g
油	10g	★カレー粉	3g
ウスターソース	20g	★水	200g
チャツネ	15g		
コンソメ	10g		
カレー粉	少々		
ガーリックパウダー	少々		

<下ごしらえ> ・豚肉、野菜は食べやすい大きさに切る。

<作り方> ～ルウを作る(★の材料)～

- ・なべに油、米粉を入れてよく混ぜ、弱火で炒めてカレー粉を加えて炒める。
- ・水を加え、ダマにならないように混ぜ合わせ、全体になじんで少しとろみが出てきたら火を止める。
- ①別なべに油を入れて熱し、豚肉、ガーリックパウダー、カレー粉をふり炒める。
- ②玉ねぎ、にんじん、じゃがいもの順に加えて炒める。
- ③水とチャツネを加えて煮る。じゃがいもが半煮えになったら、コンソメ、塩を加えて煮る。
- ④ルウ、ソースを加えてよく煮込む。



米粉とサラダ油で手作りのルウを作ります。小麦や乳などのアレルギーを使わずに作る、みんなが食べられるカレーです。