



日 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) カルシウム (mg)	こんだてめい	あか 赤	みどり 緑	き 黄	ちょうみりょう 調味料・その他
		おもにからだをつくる	おもにからだのちょうしを ととのえる	おもにねつやちからの もとなる	
1 (月) 575kcal 21.8g 296mg	こがたコッペパン ぎゅうにゅう いちごジャム しおやきそば えだまめとコーンのいたためもの	ぎゅうにゅう		コッペパン いちごジャム ちゅうかめん あぶら あぶら さとう	しょうゆ しょうゆ しょうゆ しょうゆ
2 (火) 581kcal 24.1g 282mg	ごはん ぎゅうにゅう さけのあまずあんかけ じゃがいものきんぴらいため	ぎゅうにゅう さけ ぶたにく	◎たまねぎ にんじん にんじん ごぼう さやいんげん	◎ごはん でんぶん 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
3 (水) 579kcal 22.5g 258mg	ごはん ぎゅうにゅう さわらのたつたあげトマトソースかけ げんまいだんごじる	ぎゅうにゅう さわら	しょうが ◎たまねぎ トマトみずに ◎たまねぎ にんじん しろねぎ	◎ごはん でんぶん あぶら さとう (こんにやく) ◎げんまいだんご	さけ しょうゆ みりん トマトケチャップ しょうゆ (けずりぶし)
4 (木) 574kcal 22.5g 336mg	ごはん ぎゅうにゅう あつあげのちゅうかいため ひじきのさっぱりサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ ◎あかみそ ひじき	◎たまねぎ にんじん チンゲンサイ しょうが ◎キャベツ にんじん とうもろこし	◎ごはん あぶら さとう でんぶん あぶら さとう	さけ しょうゆ オイスターソース す しょうゆ
5 (金) 575kcal 26.4g 300mg	ごはん ぎゅうにゅう とりむねにくのあまからみそそれに むぎみそのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく とうふ あぶらあげ むぎみそ	しょうが だいこん しろねぎ ◎キャベツ ◎たまねぎ にんじん	◎ごはん でんぶん あぶら さとう	さけ しょうゆ す (けずりぶし)
8 (月) 577kcal 22.7g 329mg	コッペパン ぎゅうにゅう だいちのりよくちやからめ みえトマトスープ	ぎゅうにゅう ◎だいち きなこ ベーコン	いせちや ◎たまねぎ ◎キャベツ にんじん にんにく トマトみずに	コッペパン でんぶん あぶら さとう じゃがいも あぶら	しお コンソメ こしょう
9 (火) 577kcal 24.9g 469mg	ごはん ぎゅうにゅう きびなごのからあげ よっかいちとんてきふうやさいいため	ぎゅうにゅう きびなご ぶたにく	しょうが ◎たまねぎ ◎キャベツ にんじん しょうが にんにく	◎ごはん でんぶん あぶら あぶら さとう でんぶん	しょうゆ さけ さけ ウスターソース しょうゆ
10 (水) 574kcal 20.5g 335mg	ごはん ぎゅうにゅう ひじきいりドライカレー おおうちやまミルクスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき ぎゅうにゅう	◎たまねぎ にんじん エリンギ ◎こまつな しょうが にんにく ◎たまねぎ ◎キャベツ にんじん パセリ	◎ごはん あぶら さとう じゃがいも あぶら こめこ	トマトケチャップ しょうゆ ウスターソース さけ カレーこ こしょう コンソメ しお こしょう
11 (木) 574kcal 24.7g 395mg	ごはん ぎゅうにゅう いわしのうめに こまつなのびたし そうめんとんじる	ぎゅうにゅう いわしのうめに あぶらあげ ぶたにく ◎あかみそ しろみそ	◎こまつな ◎ほししいたけ たまねぎ にんじん ごぼう しろねぎ	◎ごはん さとう (こんにやく) そうめん	しょうゆ みりん (けずりぶし)
12 (金) 582kcal 19.1g 260mg	ごはん ぎゅうにゅう しんたまポークチャップ じゃがいものあげに	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ にんじん ピーマン さやいんげん	◎ごはん あぶら じゃがいも あぶら さとう	しお こしょう トマトケチャップ ウスターソース しょうゆ
15 (月) 574kcal 26.6g 313mg	すずかのおちやパン ぎゅうにゅう たらのマリネ だいちのりやさいスープ	ぎゅうにゅう たら ぶたにく ◎だいち	たまねぎ あかピーマン たまねぎ ◎キャベツ にんじん	すずかのおちやパン でんぶん あぶら さとう じゃがいも あぶら	さけ す しょうゆ コンソメ こしょう
16 (火) 578kcal 18.4g 310mg	ごはん ぎゅうにゅう こうやどうふのからめあえ ぶたにくとはるさめのいたためもの	ぎゅうにゅう こうやどうふ ぶたにく	たまねぎ にんじん きゅうり にんにく	◎ごはん でんぶん あぶら さとう はるさめ あぶら さとう	トマトケチャップ ウスターソース しょうゆ さけ こしょう
17 (水) 576kcal 20.7g 287mg	ごはん ぎゅうにゅう チキンカレー キャベツとコーンのソテー プチりんごゼリー	ぎゅうにゅう とりにく ヨーグルト	たまねぎ にんにく しょうが トマトみずに ◎キャベツ とうもろこし	◎ごはん あぶら あぶら りんごゼリー	カレーこ カレールウ チャツネ コンソメ ウスターソース しお こしょう
18 (木) 574kcal 22.0g 301mg	ごはん ぎゅうにゅう とうふのにくみそかけ しんじゃがとさつまあげのうまに	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく ◎あかみそ さつまあげ	たまねぎ ◎ほししいたけ たまねぎ にんじん さやいんげん	◎ごはん 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 さけ しょうゆ さけ みりん
19 (金) 574kcal 23.7g 287mg	ごはん ぎゅうにゅう すずかやきのり キムチうどん キャベツのあまずに	ぎゅうにゅう ◎のり ぶたにく あぶらあげ しろみそ ツナオイルづけ	たまねぎ にんじん しろねぎ キムチ ◎キャベツ にんじん	◎ごはん うどん さとう	しょうゆ さけ みりん (けずりぶし) す しょうゆ
22 (月) 609kcal 26.7g 304mg	こがたドッグパン ぎゅうにゅう ツナとコーンのマヨサラダ スパゲティチリコンカン	ぎゅうにゅう ツナオイルづけ ぶたにく だいち	たまねぎ とうもろこし たまねぎ にんじん にんにく トマトピューレ	ドッグパン ノンエッグマヨネーズ スパゲティ あぶら	こしょう こしょう トマトケチャップ ウスターソース コンソメ
23 (火) 577kcal 26.6g 299mg	わかめごはん ぎゅうにゅう さわらのしょうがに かぼちゃのごもくに	ぎゅうにゅう さわら あつあげ	しょうが かぼちゃ たまねぎ にんじん	◎わかめごはん さとう (こんにやく) あぶら さとう	しょうゆ みりん さけ しょうゆ みりん (けずりぶし)
24 (水) 579kcal 23.8g 370mg	ごはん ぎゅうにゅう ガバオライス ティノーラ フローズンヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく たら ヨーグルト	たまねぎ あかピーマン きピーマン ピーマン しょうが にんにく パセリ たまねぎ にんじん チンゲンサイ しろねぎ しょうが レモンかじゅう	◎ごはん あぶら さとう 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 さけ しょうゆ ちゅうかスープのもと しお こしょう
25 (木) 574kcal 23.8g 374mg	ごはん ぎゅうにゅう マーボーどうふ ズッキーニのナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ◎あかみそ	にんじん たまねぎ ◎ほししいたけ しろねぎ しょうが にんにく ◎キャベツ ズッキーニ	◎ごはん あぶら さとう でんぶん さとう ごま あぶら	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
26 (金) 576kcal 24.9g 289mg	ごはん ぎゅうにゅう ホキのあまからめ ひのないため ぐだくさんおみそしる	ぎゅうにゅう ホキ あぶらあげ しろみそ ◎あかみそ	◎ひのな たまねぎ にんじん ごぼう しろねぎ きりほしだいこん	◎ごはん でんぶん あぶら さとう じゃがいも	さけ しょうゆ みりん しょうゆ (けずりぶし)
29 (月) 574kcal 22.3g 350mg	こくとうパン ぎゅうにゅう コーンチャウダー ジャーマンポテト	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	◎ごはん 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 ガーリックパウダー しお こしょう
30 (火) 580kcal 24.6g 316mg	ごはん ぎゅうにゅう いわしのかばやき きゅうりのしおもみ 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 しろみそ ◎あかみそ	きゅうり かぼちゃ たまねぎ にんじん しろねぎ	◎ごはん でんぶん あぶら さとう	しょうゆ しお (けずりぶし)

牛乳は三重県産です。 お米は鈴鹿市産コシヒカリです。 ※都合により食材や献立が変更になる場合があります。 **6月の給食目標** よくかんで食べよう

鈴鹿市産使用予定の食材に◎をつけます。ごはん以外に◎があるときは、献立名の欄に でお知らせします。 **18日(木)と19日(金)は「みえ地物一番給食の日」です。**



給食だより6月号



©手塚プロダクション

《自校調理校・園》

6月になり、雨がたくさん降る季節がやってきます。梅雨に入ると気温も湿度も高くなるので、体調をくずさないように気を付けましょう。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するといいですよ。

6月の給食目標

よくかんで食べよう

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。

現代の食事はやわらかいものを好む傾向にあり、かむ回数が少なくなっているそうです。ひと口30回かむことを目指し、しっかりよくかむと、体にいいことがたくさんありますよ。



～6月は食育月間～ 今月は「児童が考えた三重県の食材を使った給食レシピ」が登場します。



しおや 塩焼きそば



さわらの たつたあ 竜田揚げ トマトソースかけ



ひじきの さっぱりサラダ



とりむね肉の あまから みぞれ煮



だいず りょくちや 大豆の 緑茶からめ

令和8年度は三重県が誕生してから150年になる年です。これを記念して、今年の食育月間は小学生のみなさんが考えてくれた「三重県の食材を使った給食レシピ」が登場します。レシピは昨年度の5・6年生を対象に募集しました。（紹介する学年は昨年度のものです。）



しんたま 新玉ポークチャップ



だいずい やさい 大豆入り野菜スープ



とうふ にく 豆腐の肉みそかけ



ティノーラ

1日(月)
3日(水)
4日(木)
5日(金)
8日(月)

9日(火)
10日(水)

11日(木)

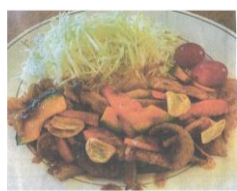
12日(金)
15日(月)
18日(木)
24日(水)
26日(金)

しおや 塩焼きそば
さわらの たつたあ 竜田揚げ トマトソースかけ
ひじきの さっぱりサラダ
とりむね肉の あまから みぞれ煮
だいず りょくちや 大豆の 緑茶からめ
三重トマトスープ
よっかいち 四日市とんてき風野菜炒め
ひじきいりドライカレー
おおうちやま 大内山 ミルクスープ
こまつな に 小松菜の煮びたし
そうめん とんじり
しんたま 新玉ポークチャップ
だいずい やさい 大豆入り野菜スープ
とうふ にく 豆腐の肉みそかけ
ティノーラ
く 貝たくさんおみそ汁

いろうしょうがっこう ねんせいじどう (稲生小学校5年生児童)
たまがきしょうがっこう ねんせいじどう (玉垣小学校6年生児童)
いろうしょうがっこう ねんせいじどう (稲生小学校5年生児童)
いしやくししょうがっこう ねんせいじどう (石薬師小学校5年生児童)
しろこしょうがっこう ねんせいじどう (白子小学校5年生児童)
たまがきしょうがっこう ねんせいじどう (玉垣小学校6年生児童)
さくらじましょうがっこう ねんせいじどう (桜島小学校6年生児童)
ながこしょうがっこう ねんせいじどう (長太小学校5年生児童)
さかえしょうがっこう ねんせいじどう (栄小学校5年生児童)
しょうのしょうがっこう ねんせいじどう (庄野小学校5年生児童)
さくらじましょうがっこう ねんせいじどう (桜島小学校5年生児童)
さかえしょうがっこう ねんせいじどう (栄小学校5年生児童)
わかまつしょうがっこう ねんせいじどう (若松小学校5年生児童)
たまがきしょうがっこう ねんせいじどう (玉垣小学校6年生児童)
かんべしょうがっこう ねんせいじどう (神戸小学校5年生児童)
ふかいざわしょうがっこう ねんせいじどう (深伊沢小学校5年生児童)



みえ 三重トマトスープ



よっかいち 四日市とんてき風野菜炒め



ひじきいり ドライカレー



おおうちやま 大内山 ミルクスープ



こまつな に 小松菜の煮びたし



そうめん とんじり



く 貝たくさん おみそ汁



つくってみよう！給食レシピ

しおや 塩焼きそば



6月1日のこんだてより

<材料 4人分>

★蒸し中華めん	260g	油	4g
★油	4g	おろししょうが	少し
★塩	少し	酒	2g
★こしょう	少し	塩	少し
豚肉	60g	こしょう	少し
玉ねぎ	160g	中華スープの素	8g
にんじん	60g	しょうゆ	8g
小松菜	20g	オイスターソース	4g
白ねぎ	20g		
干しいたけ	2g		

(干しいたけの戻し汁を少しとっておく)

<下ごしらえ> ・豚肉、野菜は食べやすい大きさに切る。

<作り方>

- ①★の材料でめんを炒める。(貝を炒める)
- ②めんとは別のなべに油とおろししょうがを入れて火をつけ、豚肉、酒を入れて炒める。
- ③玉ねぎ、にんじん、干しいたけ、ねぎの順に炒める。
- ④塩、こしょう、干しいたけの戻し汁、中華スープの素、しょうゆ、オイスターソースを加える。
- ⑤小松菜を加えて炒める。
- ⑥炒めためんを加えて炒め合わせる。

