

6月のきゅうしよくこんだてひょう 令和6年



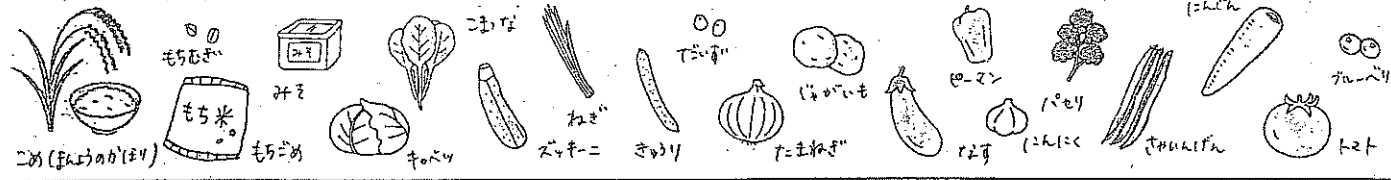
- ◎ おはしは毎日持ってきましょう。
- ◎ 材料の都合により献立を変更することがあります。

稲美町学校給食運営委員会

6月の給食費 稲美中

- 1年生 17回 4,930円
- 2年生 12回 3,480円
- 3年生 14回 4,060円

＝ 今月の給食に使う 稲美町の 食料



ブルーベリー
25日に稲美町産のブルーベリーが
出ます。母里小学校区で栽培され
ました。当日、各クラスにプリントを配る
ので、見てください！



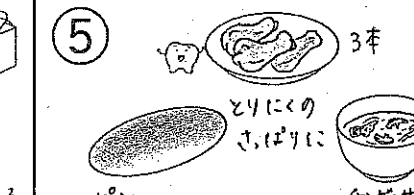
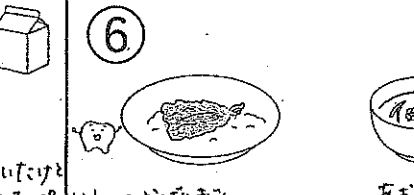
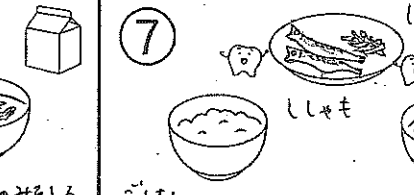

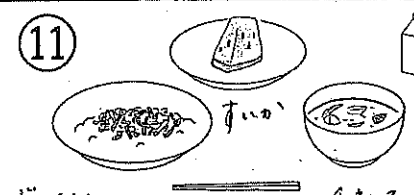
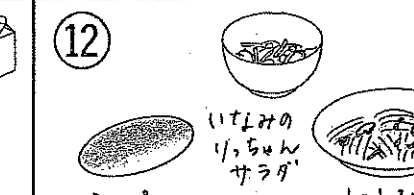
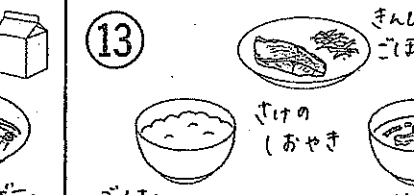
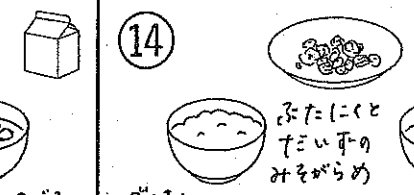

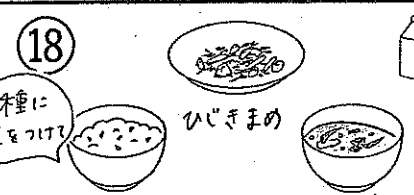
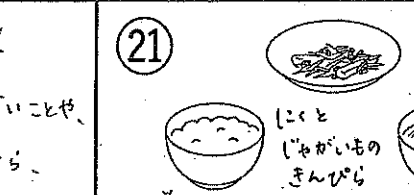
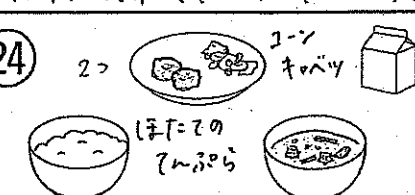
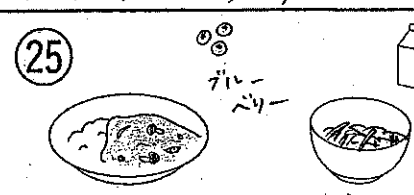
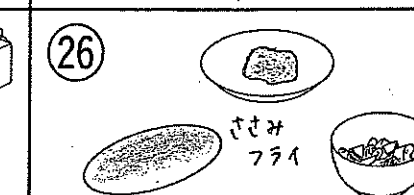
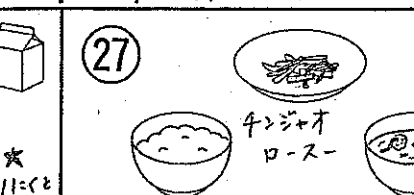
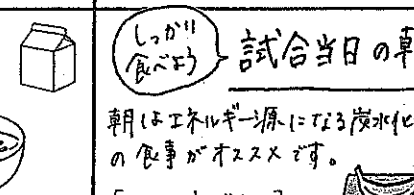
月よう	火よう	水よう	木よう	金よう
<p>③</p>  <p>じゃがいものゆずあじ、もち米、ぼろろ</p> <p>ひじきのたきこしごはん、ぼろろ</p>	<p>④</p>  <p>こまつなとあぶらあげのごまいため、かみかみごはん、じゃがいものみそ汁</p> <p>かみかみごはん、じゃがいものみそ汁</p>	<p>⑤</p>  <p>とり肉のさばり、パン、チキンサイのスープ</p> <p>パン、チキンサイのスープ</p>	<p>⑥</p>  <p>いわしのかばきん、あおなごのみそ汁</p> <p>いわしのかばきん、あおなごのみそ汁</p>	<p>⑦</p>  <p>ししゃも、ごはん、とうふじる</p> <p>ごはん、とうふじる</p>
<p>ひじきは部位により「芽ひじき」「張ひじき」にわかれます。給食では芽ひじきを使用します。</p>	<p>6月4日～10日は歯と口の健康週間です。かみかみ献立に歯のマークをつけています。</p>	<p>食べ物をかみ切る前歯を使って、骨付きのとり肉を食べましょう。</p>	<p>いわしには細い骨がありますが、奥歯でよくかすと骨も食べられます。</p>	<p>ししゃもは骨ごと食べられる小魚には骨を丈夫にするカルシウムがたっぷりです。</p>
<p>⑩</p>  <p>炒りたまごのたもの、もち米、ちくせんに</p> <p>もち米、ちくせんに</p>	<p>⑪</p>  <p>すいか、ドライカレー、チキンスープ</p> <p>ドライカレー、チキンスープ</p>	<p>⑫</p>  <p>いちじみのり、ミニパン、トマトスパゲティ</p> <p>ミニパン、トマトスパゲティ</p>	<p>⑬</p>  <p>きんぴらごぼう、ごはん、かきたまじる</p> <p>ごはん、かきたまじる</p>	<p>⑭</p>  <p>ふたにくとたまごのみそがらめ、ごはん、いりすまじる</p> <p>ごはん、いりすまじる</p>
<p>もち米、筑前煮のねこんやごぼうは食物せんいが多く、かみごたえがあります。</p>	<p>すいかは英語でウォーターメロンといわれるほど水分を多くふんでています。</p>	<p>トマトには昆布と同じ「グルタミン酸」といううまみ成分がふんじられています。</p>	<p>かきたま汁は、お汁の中にかき混ぜた卵を入れてふんわりと仕上げられています。</p>	<p>豚肉と大豆のみそがらめにはこじんこも入っています。食物せんいが多いです。</p>
<p>⑰</p>  <p>とうふのそぼろ、ごはん、ちゅうぶのスープ</p> <p>ごはん、ちゅうぶのスープ</p>	<p>⑱</p>  <p>ひじきまの、うめかつおごはん、たまごのみそ汁</p> <p>うめかつおごはん、たまごのみそ汁</p>	<p>同の味 すいか</p> <p>すいかは6月から7月にかけて収穫のピークを迎えます。水分のほかに糖分、ビタミン、ミネラルなどを豊富に含んでいるので、熱中症予防にも効果があります。</p>		<p>⑳</p>  <p>いわし、ごはん、はるさめスープ</p> <p>ごはん、はるさめスープ</p>
<p>とうふはナス科の夏野菜です。ピーマンやトマトと同じナス科の野菜で、花の形が似ています。</p>	<p>梅干しのすっぱい成分には、疲れをとってくれる働きがあります。</p>	<p>すいかは他の魚に食べられやすいことや、水揚げされてもすぐに弱まることから、「魚肝」と書きます。海の中では南から身をを守るために群れをくり回遊しています。沖縄県以外の日本各地にいます。</p>		<p>給食では、この時期新じゃがを使用します。じゃがいもを揚げてきんぴらにしました。</p>
<p>⑳</p>  <p>ほうたけのてんぷら、ごはん(きんめい)、あくらのみそ汁</p> <p>ごはん(きんめい)、あくらのみそ汁</p>	<p>㉑</p>  <p>ハヤシライス、もちくサラダ</p> <p>ハヤシライス、もちくサラダ</p>	<p>㉒</p>  <p>ささみフライ、パン、たまごのみそ汁</p> <p>パン、たまごのみそ汁</p>	<p>㉓</p>  <p>チンジャオロース、ごはん(きんめい)、とり汁のスープ</p> <p>ごはん(きんめい)、とり汁のスープ</p>	<p>㉔</p>  <p>試験当日の朝ごはん</p> <p>朝はエネルギー源になる炭水化物(糖質)中心の食事がオススメです。</p> <p>【例: おにぎり、みそ汁、卵、果物 など...】</p> <p>// 郡総体応援しています!</p>
<p>今日のほうたけは北海道産です。ほうたけは2種類と、天ぷらにしているのは貝柱の部分です。</p>	<p>日本のもちくは90%以上が沖縄県産で、給食でももちくも沖縄県産です。</p>	<p>とり肉と夏野菜の煮物は新メニューです。夏が旬の野菜がたっぷり入っています。</p>	<p>チンジャオロースはピーマンや肉を細切りにして炒めた料理です。</p>	<p>※新メニュー</p>

Table with 6 columns for dates from 6月3日 to 6月10日. Each column contains a menu name and a detailed list of ingredients with quantities.

Table with 6 columns for dates from 6月11日 to 6月18日. Each column contains a menu name and a detailed list of ingredients with quantities.

Table with 6 columns for dates from 6月21日 to 6月27日. Each column contains a menu name and a detailed list of ingredients with quantities.

○:赤色の食品 (主に体の組織をつくる)
△:緑色の食品 (主に体の調子を整える)
□:黄色の食品 (主にエネルギーになる)

6月平均栄養量
エネルギー 717kcal
たんぱく質 29.5g

のどがかわく前に
こまめに水分補給を!

これからどんどん暑くなり
ます。普段の水分補給
は水やお茶が、たくさん
汗をかいた時は
塩分も補給が必要
スポーツドリンクも活用
しましょう。

