

6月のきゅうしよくこんだてひょう 令和6年



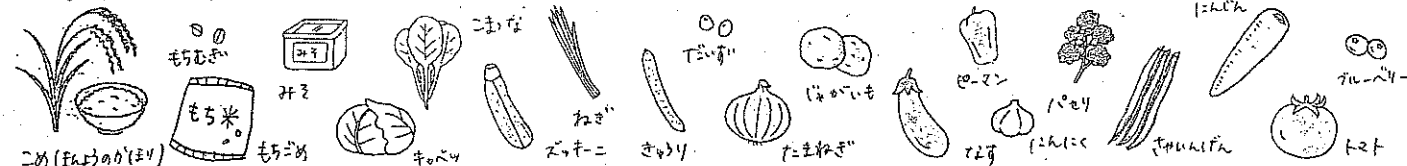
- ◎ おはしは毎日持ってきましょう。
- ◎ 材料の都合により献立を変更することがあります。

稲美町学校給食運営委員会

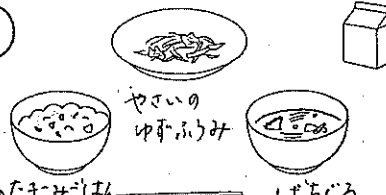




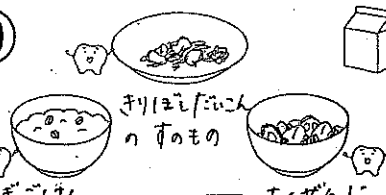
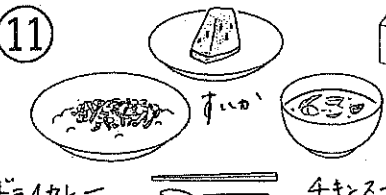
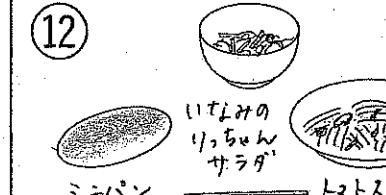
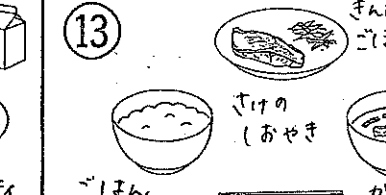
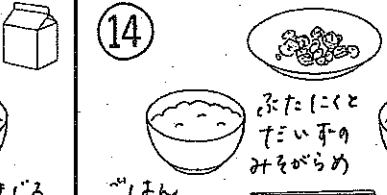
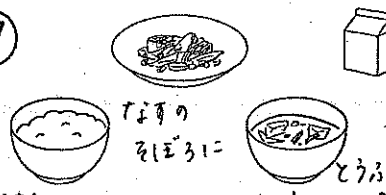
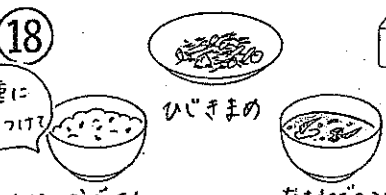

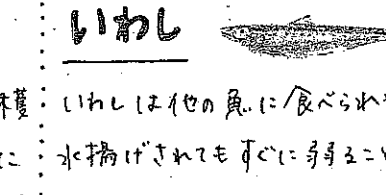
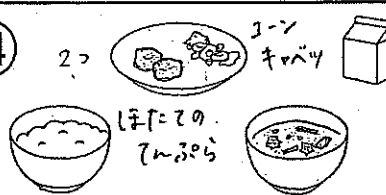
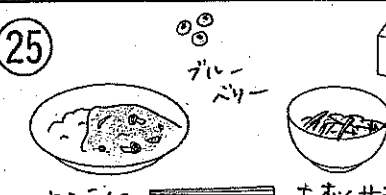
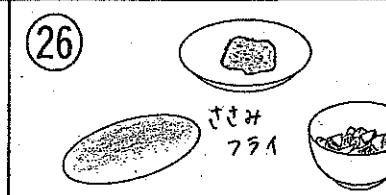
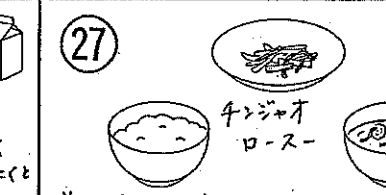
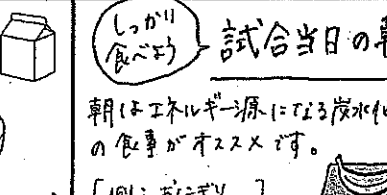

6月の給食費 稲美北中

- 1年生 17回 4,930円
- 2年生 12回 3,480円
- 3年生 13回 3,770円

＝ 今月の給食に使う 稲美町の食材 ＝



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、各クラスにポリットを配る
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>ひじきのたまご汁、ばらごぼろ</p>	<p>④</p>  <p>ひまがみごはん、わかめのみそ汁</p>	<p>⑤</p>  <p>パン、チゲソースのスープ</p>	<p>⑥</p>  <p>いわしのかばきん、あなごのみそ汁</p>	<p>⑦</p>  <p>ごしん、とうふじる</p>
<p>ひじきは部位により「芽ひじき」「根ひじき」に分かれます。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、骨つきのとりにくを食べてみましょう。</p>	<p>いわしには細い骨がありますが、奥歯でよくかむと骨も食べられます。</p>	<p>しんじりなど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多いです。</p>
<p>⑩</p>  <p>もち麦ごはん、ちくぜんに</p>	<p>⑪</p>  <p>ドライカレー、チキンスープ</p>	<p>⑫</p>  <p>ミニパン、トマトスパゲティ</p>	<p>⑬</p>  <p>ごしん、かきたまじる</p>	<p>⑭</p>  <p>ごしん、いりたまじる</p>
<p>もち麦、筑前煮のれん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くんでいます。</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くまれています。</p>	<p>かきたま汁は、お汁の中にかき混ぜた卵を入れて、ふんわりと仕上げています。</p>	<p>豚肉と大豆のみそがらめにはこんにやくも入っています。食物せんいが多いです。</p>
<p>⑰</p>  <p>ごしん、ちゅうがスープ</p>	<p>⑱</p>  <p>ゆめかつおごしん、たまごのみそ汁</p>	<p>夏の味 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>いわしほたて、水揚げされたもずくに弱々こから</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>梅干しのすしほい成分には、疲れをとってくれる働きがあります。</p>	<p>「魚肝油」と書きます。海の中では鮫から身を守るために胆汁をた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、じゃがいもを揚げて、きんぴらにしました。</p>
<p>⑳</p>  <p>ごしん(きんぴら)、おくらのみそ汁</p>	<p>㉑</p>  <p>ハヤシライス、もずくサラダ</p>	<p>㉒</p>  <p>パン、たまごのたまご</p>	<p>㉓</p>  <p>ごしん(きんぴら)、とりたまごスープ</p>	<p>⑳</p>  <p>しゅうが(食べず)、試合当日の朝ごはん</p>
<p>今日のしょうがは北海道産です。しょうがは2枚貝で、天ぷらにしているのは貝柱の部分です。</p>	<p>日本のもずくは90%以上が沖縄県産で、給食でももずくも沖縄県産です。</p>	<p>とりにくは夏野菜の蒸物に新メニューです。夏が旬の野菜がたっぷり入っています。</p>	<p>チンジャオロースーはピーマンや肉を細切りにして炒めた料理です。</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>191: おにぎり、みそ汁、4P、果物など...</p>  <p>// 郡総体応援しています!!</p>

献立名	6月3日(月)	6月4日(火)	6月5日(水)	6月6日(木)	6月7日(金)	6月10日(月)
ひじきの炊き込みごはん 牛乳 野菜のゆず風味 ばち汁	かみかみごはん 牛乳 小松菜と油あげのごまいため じゃがいものみそ汁	パン 牛乳 鶏肉のさっぱり煮 しいたけとチンゲン菜のスープ	いわしのかぼやき弁 牛乳 青菜のみそ汁	ごはん 牛乳 ししゃも にんじんシリシリ 豆腐汁	もち麦ごはん 牛乳 筑前煮 切干大根の酢の物	
材料名および使用量 (g)	精米(万葉の香) 100g 芽ひじき 0.63g 鶏もも皮つき 12.5g にんじん 6.25g 油あげ 3.75g つきこん 6.25g グリーンピース 2.5g みりん 1.88g しょうゆ(こいくち) 4.88g 酒 1.88g 牛乳(普通牛乳) 1本 キャベツ 43.75g もやし(緑豆) 12.5g にんじん 6.25g 親鶏素焼きスライス 12.5g 砂糖・上白糖 2.5g 酢・穀物酢 2.63g しょうゆ(うすくち) 3.63g ゆず果汁 0.88g そうめんぼち 10g たまねぎ 18.75g にんじん 6.25g 油あげ 6.25g かまぼこ 10g ねぎ(葉ねぎ) 6.25g だし用削り節 3.75g だし昆布 0.75g しょうゆ(うすくち) 3.25g	精米(万葉の香) 87.5g もち米 12.5g するめ 6.25g だし昆布 0.38g 酒 1.88g しょうゆ(こいくち) 2.88g 豚もも肉 18.75g しょうゆ(こいくち) 2g みりん 1.25g サラダ油 0.63g 牛乳(普通牛乳) 1本 ごまつな 62.5g 油あげ 12.5g ごま(いりごま)白 2.5g サラダ油 1.25g 砂糖・上白糖 1.25g しょうゆ(こいくち) 3.5g 酒 1.5g じゃがいも(メークイン) 37.5g たまねぎ 37.5g にんじん 10g 油あげ 6.25g ねぎ(葉ねぎ) 6.25g だし煮干し 3.5g みそ 10.38g	パン(60g) 0こ パン(50g) 0こ パン(70g) 1こ 牛乳(普通牛乳) 1本 鶏手羽元 3本 酢・穀物酢 5.38g しょうゆ(こいくち) 6.25g 砂糖・上白糖 3.25g にんにく 0.38g 土しょうが 1.25g チンゲンツアイ 37.5g 豚もも肉 18.75g にんじん 10g 生しいたけ 8.75g はるさめ 6.25g 土しょうが 0.63g スープベースチキン 15g しょうゆ(うすくち) 4.63g 塩 0.25g 酒 1.38g こしょう 0.05g	精米(万葉の香) 100g いわし開き(生)40g 0尾 いわし開き(生)50g 1尾 土しょうが 2.5g かたくり粉 6.25g サラダ油 6.25g しょうゆ(こいくち) 6.5g 砂糖・上白糖 4.13g みりん 4.13g 酒 1.38g かたくり粉 0.38g 水 2.5g 牛乳(普通牛乳) 1本 豆腐(木綿) 37.5g ごまつな 18.75g にんじん 12.5g もやし(緑豆) 12.5g 油あげ 6.25g だし煮干し 3.5g みそ 10.83g	精米(万葉の香) 100g 牛乳(普通牛乳) 1本 ツナ(輸入)生干し 2尾 にんじん 50g ツナレトルト 2.5g 砂糖・上白糖 0.88g しょうゆ(こいくち) 2.38g 酒 1.88g ごま油 0.63g 豆腐(木綿) 37.5g 鶏もも皮つき 18.75g ちくわ 10g にんじん 12.5g 油あげ 3.75g ねぎ(葉ねぎ) 6.25g だし昆布 0.75g だし用削り節 3.25g しょうゆ(うすくち) 4.5g 塩 0.13g	精米(万葉の香) 93.75g もち麦 6.25g 牛乳(普通牛乳) 1本 鶏もも皮つき 37.5g じゃがいも(メークイン) 62.5g こんにやく(板) 25g にんじん 18.75g ちくわ 18.75g ごぼう 18.75g れんこん 18.75g グリーンピース 3.75g サラダ油 1.25g しょうゆ(こいくち) 7.25g 砂糖・上白糖 3.75g 酒 1.25g みりん 1.25g 切り干し天蓼 3.75g きゅうり 25g カットわかめ 0.63g ツナレトルト 6.25g 酢・穀物酢 3g 砂糖・上白糖 2.25g しょうゆ(うすくち) 2.88g

献立名	6月11日(火)	6月12日(水)	6月13日(木)	6月14日(金)	6月17日(月)	6月18日(火)
ドライカレー 牛乳 チキンスープ ずいか	ミニパン 牛乳 トマトスパゲティ いなみのりっちゃんサラダ	ごはん 牛乳 鮭の塩焼き きんぴらごぼう かきたま汁	ごはん 牛乳 豚肉と大豆のみそがらめ えのき茸入りすまし汁	ごはん 牛乳 なすのそぼろ煮 豆腐の中華スープ	梅かつおごはん 牛乳 ひじき豆 玉ねぎのみそ汁	
材料名および使用量 (g)	精米(万葉の香) 100g 合い挽き肉 37.5g たまねぎ 62.5g にんじん 12.5g ピーマン 6.25g レーズン 2.5g にんにく 0.25g サラダ油 3.75g ケチャップ 12.5g カレー粉 1.25g 塩 0.5g スープベースチキン 6.88g ウスターソース 1.38g 牛乳(普通牛乳) 1本 じゃがいも(メークイン) 31.25g キャベツ 31.25g たまねぎ 31.25g にんじん 12.5g 鶏もも皮つき 15g パセリ 0.63g スープベースチキン 15g しょうゆ(うすくち) 4.5g 塩 0.25g こしょう 0.04g ずいか(小玉) 1/16こ	ミニパン(50g) 0こ ミニパン(40g) 0こ ミニパン(60g) 1こ 牛乳(普通牛乳) 1本 スパゲティ(乾) 50g たまねぎ 62.5g ベーコン(スティック) 25g にんじん 18.75g マッシュルーム(スライス) 12.5g トマト 18.75g ピーマン 6.25g にんにく 0.13g オリーブ油 1.25g ケチャップ 20g ウスターソース 3.25g 塩 0.38g こしょう 0.05g キャベツ 25g きゅうり 6.25g コーン 6.25g チキンハム 10g にんじん 6.25g 刻み昆布 0.5g 花かつお 1.25g サラダ油 1.88g りんご酢 3.88g 塩 0.23g こしょう 0.01g 砂糖・上白糖 0.63g	精米(万葉の香) 100g 牛乳(普通牛乳) 1本 塩きり50g 0切 塩きり60g 1切 ごぼう 25g にんじん 6.25g つきこん 10g ちくわ 10g 砂糖・上白糖 1.75g しょうゆ(こいくち) 2.38g みりん 1.25g ごま油 0.38g サラダ油 0.13g 豆腐(木綿) 37.5g 鶏卵 25g かまぼこ 12.5g にんじん 6.25g ねぎ(葉ねぎ) 6.25g しょうゆ(うすくち) 4.75g 塩 0.13g だし昆布 0.75g だし用削り節 3.5g かたくり粉 1g	精米(万葉の香) 100g 牛乳(普通牛乳) 1本 豚肉角切り 50g 土しょうが 0.63g しょうゆ(こいくち) 1.88g 酒 1.5g 大豆(稲美町産)乾 15g かたくり粉 15g サラダ油 3.75g こんにやく(板) 25g 長ねぎ 6.25g みそ 5.88g 砂糖・上白糖 4.5g 水 1.25g 豆腐(木綿) 37.5g かまぼこ 12.5g えのきたけ 15g にんじん 10g 油あげ 5g ねぎ(葉ねぎ) 6.25g しょうゆ(うすくち) 4.63g 塩 0.13g だし昆布 0.75g だし用削り節 3.75g	精米(万葉の香) 100g 牛乳(普通牛乳) 1本 なす 62.5g ピーマン 10g たまねぎ 25g 豚ひき肉 37.5g 土しょうが 0.63g サラダ油 1.25g しょうゆ(うすくち) 4.13g 砂糖・上白糖 1.25g みりん 1.25g 酒 1.25g かたくり粉 0.88g 豆腐(木綿) 37.5g 鶏もも皮つき 18.75g にんじん 12.5g たまねぎ 12.5g たけのこ・水煮 6.25g 干しいたけ(乾)スライス 0.63g ねぎ(葉ねぎ) 6.25g スープベースチキン 15g しょうゆ(うすくち) 4.63g 塩 0.25g こしょう 0.05g 酒 1.13g ごま油 0.63g かたくり粉 1.25g	精米(万葉の香) 100g 梅干し 6.25g 花かつお 2.25g しょうゆ(こいくち) 3.38g 牛乳(普通牛乳) 1本 大豆(稲美町産)乾 6.25g 芽ひじき 3.75g 鶏もも皮つき 12.5g にんじん 6.25g ちくわ 6.25g 油あげ 6.25g さやいんげん 3.75g サラダ油 1.25g 砂糖・上白糖 2.88g しょうゆ(こいくち) 4.13g だし用削り節 1.75g 酒 1g たまねぎ 62.5g にんじん 10g 油あげ 6.25g カットわかめ 0.63g ねぎ(葉ねぎ) 6.25g だし煮干し 3.63g みそ 10.5g

献立名	6月21日(金)	6月24日(月)	6月25日(火)	6月26日(水)	6月27日(木)	
ごはん 牛乳 肉とじゃがいものきんぴら 春雨スープ	ごはん(金芽米) 牛乳 ほたて天ぷら コーンキャベツ おくらのみそ汁	ハヤシライス 牛乳 もずくサラダ ブルーベリー	パン 牛乳 ささみフライ 鶏肉と夏野菜の煮物	ごはん(金芽米) 牛乳 チンジャオロースー 鶏だんごスープ	○: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)	
材料名および使用量 (g)	精米(万葉の香) 100g 牛乳(普通牛乳) 1本 じゃがいも(メークイン) 62.5g サラダ油 7.5g 牛肉 25g ごぼう 31.25g つきこん 25g にんじん 18.75g グリーンピース 3.75g サラダ油 1.25g 酒 1.38g 砂糖・上白糖 4.13g しょうゆ(こいくち) 6.63g 一味唐辛子 0.03g たまねぎ 37.5g 鶏もも皮つき 18.75g はるさめ 10g にんじん 10g ねぎ(葉ねぎ) 6.25g だし用削り節 3.13g しょうゆ(うすくち) 4.63g 塩 0.25g	金芽米(万葉の香) 100g 牛乳(普通牛乳) 1本 ほたて天ぷら 2こ サラダ油 0.88g チキンウインナースライス 6.25g キャベツ 31.25g コーン 8.75g ごしょう 0.19g ごしょう 0.03g サラダ油 1.25g たまねぎ 25g にんじん 10g オクラ 6.25g 油あげ 6.25g だし煮干し 3.5g みそ 10.63g	精米(万葉の香) 100g 牛肉 50g たまねぎ 62.5g しめじ(ほんしめじ) 6.25g トマト 25g グリーンピース 3.75g バター 9.5g 小麦粉 9.63g トマトピューレ 10.5g ケチャップ 6.25g とんかつソース 7.13g ウスターソース 3.63g 塩 0.63g ごしょう 0.05g スープベースチキン 15g 牛乳(普通牛乳) 1本 もずく(塩抜き) 10g きゅうり 27.5g キャベツ 27.5g 糸かまぼこ 11.25g にんじん 4.38g 酢・穀物酢 3.5g しょうゆ(うすくち) 2.88g 砂糖・上白糖 2.5g ブルーベリー 7.5g	パン(60g) 0こ パン(50g) 0こ パン(70g) 1こ 牛乳(普通牛乳) 1本 ポテトとお米のささみカツ(30g) 1こ ポテトとお米のささみカツ(40g) 1こ サラダ油 5g 鶏もも皮つき 37.5g 酒 1.25g にんじん 10g たまねぎ 37.5g じゃがいも(メークイン) 31.25g なす 18.75g ズッキーニ 10g トマト 25g ピーマン 6.25g 大豆(稲美町産)乾 8.75g ケチャップ 5.63g 砂糖・上白糖 0.5g しょうゆ(うすくち) 3.13g サラダ油 1.25g	金芽米(万葉の香) 100g 牛乳(普通牛乳) 1本 豚もも肉 50g 酒 1.25g かたくり粉 1.25g サラダ油 1.25g ピーマン 37.5g にんじん 12.5g たけのこ・水煮 18.75g 干しいたけ(乾)スライス 2.5g 土しょうが 1.25g しょうゆ(こいくち) 4.25g 酒 3.13g 塩 0.13g 砂糖・上白糖 0.88g オイスターソース 0.88g スープベースチキン 3.75g サラダ油 1.25g 鶏だんご 37.5g たまねぎ 25g にんじん 8.75g にら 8.75g しめじ(ほんしめじ) 6.25g 黒きくらげ(乾) 0.63g 土しょうが 1.25g スープベースチキン 15g しょうゆ(うすくち) 6.25g 塩 0.88g ごしょう 0.25g	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 耳。普段の水分補給 は水やお茶で、たくさん 汗をかいた時は 塩分も補給できると スポーツドリンクも活用 しよう。

