

令和5年

喜多市立駒形小学校

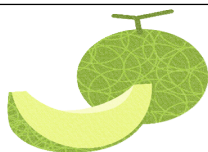
6月

献立予定表

令和5年		喜多方市立駒形小学校		黄の食品		赤の食品		緑の食品		栄養価		
6月		献立予定表		ねつやかに なる		からだを つくる		からだの ちょうしを ととのえる		18歳未満 の食生活 の目安 (g/1人1日) 2023年 版 (e) 22g 2024年 版 (a) 22g		
日	曜	主食	おかず・デザート	牛乳								
1	木	2つ折りパン 	合戦メンチカツ わかめと大根のサラダ 芋もちとチンゲンサイスープ			パン ジャがいも 米油 マヨネーズ 片栗粉 三 温糖 ごま油	ごぼうメンチカツ わか め まぐろツナ缶詰 牛 乳	だいこん チンゲンサイ きゅうり しょうが にんじん 干しいたけ			636 21.2 24.0 3.0	
2	金	三色ごはん 	大根とわかめの風味和え 根菜汁 オレンジ			米 三温糖 ごま油 ごま ジャがいも	まぐろツナ缶詰 錦糸卵 わかめ かつお節 豚 肉 生揚げ 牛乳	しょうが グリンピース だいこん きゅうり ごぼう にんじん 玉ねぎ ほうれん草 オレンジ			649 26.1 22.1 2.0	
6	火	カレーラーメン 	にんじん入りシュウマイ 切り干し大根のサラダ			めん 米油 ジャがいも カレールウ マヨネーズ きび砂糖 ごま油	豚肉 にんじん入りシュ ウマイ まぐろツナ缶詰 ミックスビーンズ 牛乳	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん キャベツ 切り干し大根 とうもろこ し えだまめ			745 29.5 27.5 2.2	
7	水	わかめごはん 	鮭のサクサクパン粉焼き コールスローサラダ 具だくさんみそ汁			米 パン粉 オリーブ 油 米油 マヨネーズ じゃがいも	甘塩鮭 バルメザンチー ズ ロースハム 油揚げ 鶏胸肉 牛乳	にんにく キャベツ きゅうり アス バラガス にんじん 玉ねぎ とう もろこし レモン汁 玉ねぎ 長ね ぎ 小松菜			638 27.4 21.2 2.3	
8	木	黒糖パン 	シャーマンボテト 春雨スープ グリーンサラダ			パン 黒砂糖 ジャが いも 米油 三温糖 はるさめ	ベーコン 豚肉 ロース ハム 牛乳	玉ねぎ とうもろこし 青ピーマン にんにく ほうれん草 にんじん しいたけ キャベツ きゅうり アス バラガス			618 22.5 23.1 3.0	
9	金	ごはん 	肉じゃがキムチ煮 もやしとハムのナムル 豆味噌			米 米油 ジャがいも 三温糖 ごま油 きび 砂糖 ごま	豚肉 ロースハム 大豆 牛乳	玉ねぎ にんじん しいたけ しら たき 白菜キムチ漬 にら もやし きゅうり			646 23.0 17.9 2.3	
12	月	ひじきごはん 	笹かまの磯部揚げ 三色おひたし かき玉汁			米 米油 三温糖 小 麦粉 ごま ごま油 じゃがいも 片栗粉	干しひじき 鶏胸ひき肉 油揚げ 笹かまぼこ あお のり かつお節 絹ごし豆 腐 鶏卵 わかめ 牛乳	ごぼう にんじん えだまめ 小松菜 もやし とうもろこし			597 25.4 20.2 2.8	
13	火	みそラーメン 	わかめと大根のサラダ あずきゆべし			めん 米油 ごま油 三温糖 薄力粉 片 栗粉 中ざら糖	豚肉 わかめ まぐろツ ナ缶詰 あずき 牛乳	しょうが にんにく にんじん キャベ ツ にら しいたけ 長ねぎ きゅうり だいこん もやし			698 25.3 16.4 2.8	
14	水	ごはん 	青椒肉絲 (チンジャオロースー) きゅうりのピリ辛和え 季節野菜のみそ汁			米 米油 三温糖 片 栗粉 ごま	豚肉 焼きちくわ 鶏も も肉 油揚げ 牛乳	玉ねぎ にんじん たけのこ 青 ピーマン きゅうり つきこんにやく きくらげ だいこん にら			600 25.3 8.5 2.2	
15	木	ツナコーントースト 	トマトみそスープ 海草サラダ ヤクルト			パン マヨネーズ ごま 油 三温糖 ジャがいも ヤクルト	まぐろツナ缶詰 シュ レットチーズ わかめ 牛乳	とうもろこし 玉ねぎ きゅうり も やし にんじん キャベツ			674 29.8 30.1 3.2	
16	金	ごはん 	アジの南蛮漬け ほうれん草とキャベツのおかか和え 沢煮椀			米 片栗粉 小麦粉 米油 三温糖 ごま 油	まあじ かつお節 豚肉 牛乳	玉ねぎ にんじん アスパラガス ほうれん草 キャベツ もやし ご ぼう つきこんにやく たけのこ 長 ねぎ にら しいたけ			590 24.0 17.7 2.1	
19	月	ベーコンライスごはん 	鶏肉のレモンソースがけ アスパラ入りツナサラダ ニラ玉汁			米 片栗粉 米油 きび 砂糖 マヨネーズ	ベーコン 鶏胸肉 ま ぐろツナ缶詰 絹ごし 豆腐 鶏卵 牛乳	グリンピース レモン汁 玉ねぎ アスパラガス キャベツ にら に んじん			672 27.2 25.1 2.6	
20	火	冷やし中華めん 	福島県産ボテコロッケ ミニトマト			めん ごま ごま油 三 温糖 県産ボークロッ ケ 米油	ロースハム 錦糸卵 牛乳	メンマ もやし きゅうり ミニト マト			677 25.1 22.1 2.7	
今月の絵本[コロケです。]												
21	水	ごはん 	お茶とんかつ わさび風味サラダ つみれ汁			米 小麦粉 パン粉 米 油 きび砂糖 マヨネー ズ	豚肩ロース 鶏卵 ロー スハム つみれ 木綿 豆腐 牛乳	ほうれん草 キャベツ にんじん とうもろこし だいこん 葉玉ねぎ 板こんにやく しょうが			730 28.4 29.0 2.2	
22	木	アップルパン 	ホワイトシチュー マカロニサラダ かわちばんかん			パン 米油 ジャがいも マカロニ マヨネーズ シ チューのもと	鶏胸肉 まぐろツナ缶詰 牛乳	ドライアップル 玉ねぎ だいこん にんじん ほうれん草 キャベツ きゅうり かわちばんかん			598 24.4 17.9 1.4	
23	金	ごはん 	地場産野菜ボークカレー 春雨サラダ メロン			米 米油 ジャがいも カレールウ はるさめ ごま油 三温糖	豚肉 ロースハム 錦糸 卵 牛乳	にんにく 玉ねぎ にんじん えだ まめ きゅうり もやし みかん缶 詰 アンデスメロン			662 20.0 21.4 2.3	
27	火	卵とじうどん 	三色おひたし 抹茶蒸しパン			めん 三温糖 片栗粉 ごま油 蒸しパンミックス 粉 きび砂糖 ごま	なると 鶏もも肉 鶏卵 わかめ かつお節 豆 乳 牛乳	しいたけ にんじん 長ねぎ もやし し とうもろこし			685 27.9 16.7 3.3	
28	水	1・2年生遠足 お弁当日										
29	木	6年生修学旅行 お弁当日										
30	金	6年生修学旅行 お弁当日										

〈6月の給食の目標〉

☆ 衛生に注意して食べよう。



絵本とコラボ献立…絵本「コロケです。」からイメージしました。

ある日、コロケ屋のおじさんがよそ見をしているときに、コロケが店から逃げ出しました。コロケはころころ転がって、公園、動物園、畑など、いろいろなところに向かいます。最後にはなんと月を目指することに…？

日本列島味めぐり 今月は「静岡県」…静岡県は、お茶やわさび、海産物が有名です。お茶を使った「お茶とんかつ」、練りわさびをドレッシングに使用した「わさび風味サラダ」を献立に組み入れました。つみれ汁は、みそ味にしてしょうがを加える