

6月 給食だより

《三色栄養》働きにより食品を三色に分けることができます
 ■ 黄色の食品—熱や力のもとになる

● 赤色の食品—血や肉や骨をつくるもとになる
 ▲ 緑色の食品—からだの調子を整える

※仕入の都合により、材料が変わる場合があります
 ※完了食は小さく刻み薄めています。

日付	1日(水)	2日(木)	3日(金)	4日(土)	6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	11日(土)	13日(月)	14日(火)	15日(水)		
昼食	ご飯 ■米 豚しゃぶ ▲キャベツ ●豚肉 ▲貝割れ ▲パプリカ ごまダレ ポン酢 コーン炒め ▲コーン ▲人参 うす口しょうゆ 塩 油 味噌汁 ▲小松菜 ▲えのき ▲玉ねぎ ●味噌 さば節	鶏うどん ■うどん(乾麺) ▲ほうれん草 ●鶏肉 ●かまぼこ うす口しょうゆ こい口しょうゆ さば節 砂糖 みりん 酒 塩 昆布 さつま芋のツナサラダ ■さつま芋 ▲玉ねぎ ●ツナ ドレッシング (マヨネーズ風) 塩こしょう	ご飯 ■米 カレーの煮つけ ●カレー うす口しょうゆ こい口しょうゆ 砂糖 みりん さば節 酒 白和え ▲人参 ■こんにやく ▲ほうれん草 ●木綿豆腐 ●白味噌 ●タケヤ味噌 砂糖 さば節 みりん ごま うす口しょうゆ 塩 味噌汁 ▲ねぎ ▲南瓜 ▲玉ねぎ ●味噌 さば節	親子遠足	ご飯 ■米 牛肉とアスパラの炒め物 ●牛肉 ▲アスパラ ■じゃが芋 ▲パプリカ 塩 こしょう 海藻サラダ ▲キャベツ ●わかめ ■普通春雨 ドレッシング (青じそ) 味噌汁 ▲ねぎ ▲大根 ●薄揚げ ●味噌 さば節	チキンカレー ■米 ▲人参 ▲玉葱 ●鶏肉 ■じゃが芋 とんかつソース ケチャップ ルー にんにく 油 蓮根サラダ ▲蓮根 ▲人参 ▲貝割れ ▲コーン ドレッシング (マヨネーズ風) ごま 砂糖 うす口しょうゆ 塩 酢	ビビンバ ■米 ▲人参 ▲ほうれん草 ▲もやし ●豚ミンチ ●タケヤ味噌 にんにく うす口しょうゆ こい口しょうゆ 塩 砂糖 酢 ごま油 油 炒め和え ▲きゅうり ●しらす うす口しょうゆ 砂糖 酢 生姜 ごま油 わかめスープ ●わかめ ▲コーン ▲ねぎ ごま 中華味 鶏がらスープ うす口しょうゆ	肉うどん ■うどん ●牛肉 ●かまぼこ ▲ねぎ さば節 うす口しょうゆ こい口しょうゆ みりん 砂糖 酒 塩 昆布 小松菜の炒め物 ▲小松菜 ▲人参 ▲舞茸 塩 うす口しょうゆ 油	ご飯 ■米 さわらのマヨネーズ焼き ●さわら (0歳カレー) ▲パセリ ■パン粉 塩 ドレッシング (マヨネーズ風) 油 和え物 ▲アスパラ ▲人参 ▲キャベツ さば節 うす口しょうゆ 砂糖 酒 味噌汁 ▲小松菜 ▲えのき ▲大根 ●味噌 さば節	ご飯 ■米 ピーマン肉詰め ▲ピーマン ▲玉葱 ▲人参 ●牛ミンチ ●豚ミンチ パン粉 チキンコンソメ ケチャップ とんかつソース 塩こしょう 小麦粉 油 酢の物 ▲千切大根 ▲人参 ▲貝割れ さば節 砂糖 うす口しょうゆ 酢 塩 味噌汁 ▲ねぎ ●ソフト豆腐 ●わかめ ●味噌 さば節	ご飯 ■米 手羽元の照り煮 ●手羽元 (0-2歳鶏肉) 玉葱 こい口しょうゆ 砂糖 みりん 酒 生姜 にんにく ひじきの酢の物 ●ひじき ▲人参 ▲キャベツ ▲きゅうり 砂糖 ごま うす口しょうゆ こい口しょうゆ 酢 みりん 酒 さば節 油 味噌汁 ▲ほうれん草 ▲南瓜 ▲玉ねぎ ●味噌 さば節	チャーハン ■米 ●卵 ▲玉葱 ▲人参 ●豚肉 ▲ピーマン 中華味 うす口しょうゆ 塩こしょう 酒 塩 油 白菜の塩ナムル ▲白菜 ▲人参 ▲きゅうり 鶏がらスープ 塩 ごま油 春雨スープ ■普通春雨 ▲人参 ▲もやし ▲チンゲン菜 ▲椎茸 うす口しょうゆ 鶏がらスープ みりん 酒	豆ご飯 ■米 ●うすいえんどう さば節 昆布 塩 酒 鶏の味噌漬け焼き ●鶏肉 白味噌 うす口しょうゆ みりん 砂糖 油 きゅうりの中華和え ▲きゅうり ●わかめ ▲コーン ●ツナ ごま油 酢 うす口しょうゆ 砂糖 ごま すまし汁 ▲えのき ●麩 ▲三つ葉 さば節 うす口しょうゆ みりん 塩 昆布		
	0歳 りんご 紫芋せんべい	オレンジゼリー (オレンジジュース 砂糖 寒天 みかん缶) めざし (0・1歳はなし)	チーズ 野菜入りせんべい		あられ 紫芋せんべい	茹でブロッコリー ベビーせんべい	オレンジ かぼちゃポーロ	焼きビーフン (ビーフン ニラ 人参 油 豚肉 塩こしょう 中華味 うす口しょうゆ)	石垣まんじゅう (さつま芋 油 無調整豆乳 上新粉 砂糖 ベーキングパウダー)	バナナ ハイハイ パナナ 紫芋チップ	りんご あられ	オレンジ きな粉せんべい	黒豆 豆乳蒸しパン (小麦粉 砂糖 無調整豆乳 ベーキングパウダー 油 黒豆)	メロン あられ	
1歳 りんご 野菜スティック	チーズ ベジタべる		あられ ソフトせんべい塩味	茹でブロッコリー ぼたぼた焼き	オレンジ あられ	バナナ 紫芋チップ	りんご カリポテ			オレンジ きな粉せんべい	メロン おせんべいサラダ味				
2歳 りんご 野菜スティック	(オレンジジュース 砂糖 寒天 みかん缶) めざし (0・1歳はなし)	チーズ ベジタべる	あられ ソフトせんべい塩味	茹でブロッコリー ぼたぼた焼き	オレンジ あられ	(さつま芋 油 無調整豆乳 上新粉 砂糖 ベーキングパウダー)	バナナ 紫芋チップ	りんご カリポテ	オレンジ きな粉せんべい	メロン おせんべいサラダ味					
3-5歳 りんご 野菜スティック		チーズ ベジタべる	あられ ソフトせんべい塩味	茹でブロッコリー ぼたぼた焼き	オレンジ あられ		バナナ 野菜スナック	りんご カリポテ	オレンジ きな粉せんべい	メロン じゃがあられ					
0-5歳 牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	お茶	牛乳	牛乳	お茶	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳		
栄養素	エネルギー	557Kcal	565Kcal	567Kcal	X	542Kcal	544Kcal	567Kcal	625Kcal	526Kcal	543Kcal	580Kcal	557Kcal	557Kcal	
	たんぱく質	23.2g	25.5g	33.1g		22.5g	15.0g	20.6g	24.3g	24.0g	23.5g	27.2g	18.9g	24.3g	
	脂質	16.3g	14.2g	14.2g		12.7g	16.5g	19.7g	15.2g	15.2g	13.7g	15.2g	15.5g	13.0g	20.5g
	炭水化物	62.6g	82.3g	63.5g		67.1g	77.7g	73.9g	94.5g	94.5g	64.5g	68.3g	67.5g	87.9g	57.4g
食塩相当量	1.6g	3.0g	3.0g		1.8g	1.9g	1.7g	3.1g	1.8g	1.7g	2.1g	1.5g	1.8g		

大分県の郷土料理です!
 さつま芋のゴツゴツした
 感じが石垣に似ているの
 で、「石垣まんじゅう」
 とよばれています。



《今月の旬の食材》アスパラ きゅうり ピーマン メロン