

# 6月の献立目標 **しっかりかんで食べよう**

予定献立表

大竹市給食センター

曜日	こ  ん だ て め い	ざいりょうめい			ねつりょう キロカロリー	たんぱく グラム	えんぶん グラム	基本 献立	ひとくちメモ
		あ か ちやくになるもの	き ちからやねつに なるもの	み どり からだのちょうしを ととのえるもの					
1月	ぎゅうにゅう、ごはん てづくりふりかけ よしのに さわにわん	ぎゅうにゅう ちりめん、とりにく あぶらあげ ぶたにく	こめ ごま、あぶら じゃがいも さとう、でんぶん	にんじん、ごぼう、こんにゃく しいたけ、ねぎ、だいこん えのきたけ	(小)571 (中)722	21.6 26.5	2.0 2.5	<p><b>6月4日~10日</b> 「歯と口の健康週間」</p>  <p>かみこたえのある食材を使った『かみかみメニュー』が毎日登場します。よくかんで食べましょう！</p>	
2火	ぎゅうにゅう チャーハン とうふのちゅうかスープ こくとうむしケーキ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	こめ あぶら こむぎこ さとう	にんじん、ねぎ、にんにく しょうが、たまねぎ、とうもろこし チンゲンサイ、もやし、しろねぎ	574 727	20.8 25.6	2.0 2.5		
3水	ぎゅうにゅう、コッペパン チリコンカン やさいスープ クラッシュパインゼリー	ぎゅうにゅう きんときまめ ぶたにく	パン あぶら じゃがいも さとう	にんじん、トマト、にんにく たまねぎ、マッシュルーム、セロリ キャベツ、パインジュース	571 719	24.6 30.5	2.7 3.6		
4木	ぎゅうにゅう、ごはん <b>にじますのからあげ</b> きゅうりのピリッとづけ すましじる	ぎゅうにゅう にじます かまぼこ、とうふ わかめ	こめ でんぶん あぶら さとう	きゅうり、にんじん たまねぎ、えのきたけ	589 711	25.8 28.9	1.6 2.0		
5金	ぎゅうにゅう そぼろどんぶり とんじる <b>さっぱりレモンのおおたけいりこ</b>	ぎゅうにゅう とりにく、ぶたにく あつあげ、みそ かえりいりこ	こめ さとう あぶら ごま	にんじん、しょうが、たまねぎ グリーンピース、ねぎ、だいこん ごぼう、しいたけ、こんにゃく レモン	570 720	30.3 37.9	2.4 3.2		
8月	ぎゅうにゅう、ごはん <b>こいわしのいぞべあげ</b> ちりめんあえ とりごぼろじる	ぎゅうにゅう こいわし、あおのり ちりめん とりにく	こめ こむぎこ でんぶん、あぶら さとう、ごま	こまつな、にんじん、キャベツ もやし、ねぎ、しょうが たまねぎ、ごぼう こんにゃく、しいたけ	592 750	21.1 26.0	1.6 2.0		
9火	ぎゅうにゅう ひろしまなづけスパゲティ <b>きりほしだいこんのサラダ</b> パインケーキ	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ たまご	スパゲティ あぶら、さとう こむぎこ バター	にんじん、ひろしまなづけ、にんにく たまねぎ、しめじ、こまつな きりほしだいこん、もやし パインアップル	575 736	24.6 31.3	1.3 2.1		
10水	ぎゅうにゅう、コッペパン チーズいりオムレツ <b>かみかみサラダ</b> オニオンスープ	ぎゅうにゅう たまご、とりにく チーズ、ちりめん ぶたにく	パン あぶら、さとう アーモンド じゃがいも	にんじん、たまねぎ、きゅうり キャベツ、とうもろこし、セロリ	581 729	26.8 33.4	2.7 3.7		
11木	ぎゅうにゅう、ごはん くきわかめのつくだにふう あつあげのそぼろに だいずいりおひたし	ぎゅうにゅう くきわかめ、ぶたにく とりにく、あつあげ みそ、だいず、かつおぶし	こめ さとう あぶら ごま	にんじん、しょうが、たまねぎ グリーンピース、こまつな、もやし	587 746	27.4 33.8	2.3 3.0		
12金	ぎゅうにゅう ぶち食べんさい!!O(オー)ピラフ とりにくとやさいのトマトにこみ クラッシュみかんゼリー	ぎゅうにゅう ちりめん とりにく	こめ バター じゃがいも あぶら、さとう	にんじん、にんにく、たまねぎ マッシュルーム、とうもろこし ロメインレタス、トマト、セロリ しめじ、みかんジュース	576 734	19.6 23.7	2.1 2.5		
15月	ぎゅうにゅう、ごはん ひじきのふりかけ じゃがいものころがし きりほしだいこんのごますあえ	ぎゅうにゅう ちりめん ひじき ぶたにく	こめ ごま、あぶら じゃがいも さとう	にんじん、しょうが、たまねぎ こんにゃく、こまつな きりほしだいこん、もやし	575 734	20.7 25.2	1.5 1.8		
16火	ぎゅうにゅう、ごはん ちくさやき かみってる!GoGo(ゴーゴー)いため とうふじる	ぎゅうにゅう たまご、ぶたにく チーズ、みそ とうふ、わかめ	こめ さとう あぶら ごま	たまねぎ、とうもろこし グリーンピース、にんじん、ごぼう こんにゃく、えのきたけ	578 730	24.5 30.1	2.1 2.5		
17水	ぎゅうにゅう、コッペパン クリームシチュー わかめサラダ クラッシュりんごゼリー	ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム ツナ、わかめ	パン じゃがいも、こむぎこ バター、あぶら さとう、ごま	にんじん、たまねぎ、しめじ こまつな、キャベツ、だいこん りんごジュース	606 782	22.1 27.3	2.2 3.2		
18木	ぎゅうにゅう、ごはん こんぶのつくだに おやこに いそかあえ	ぎゅうにゅう こんぶ とりにく、たまご ちりめん、もみり	こめ さとう、ごま じゃがいも あぶら	にんじん、ねぎ、たまねぎ こんにゃく、こまつな キャベツ、もやし	573 729	21.3 25.8	1.7 2.3		
19金	ぎゅうにゅう ちゅうかどんぶり はるさめスープ フライビーンズ	ぎゅうにゅう いか ぶたにく だいず	こめ でんぶん、あぶら はるさめ さとう	にんじん、ねぎ、しょうが たまねぎ、しいたけ、たけのこ キャベツ、もやし、しろねぎ	615 778	26.5 32.7	2.0 2.6		
22月	ぎゅうにゅう チキンカレーライス アスパラのサラダ クラッシュぶどうゼリー	ぎゅうにゅう とりにく ツナ	こめ、むぎ じゃがいも こむぎこ、バター あぶら、さとう	にんじん、にんにく、しょうが たまねぎ、りんご、アスパラガス キャベツ、とうもろこし ぶどうジュース	597 767	19.2 23.4	1.7 2.3		
23火	ぎゅうにゅう <b>おきなわそば</b> しろみざかなのてんぷら <b>おきなわもずくのすもの</b>	ぎゅうにゅう ぶたにく、かまぼこ ホキ、たまご もずく	おきなわそば あぶら、こむぎこ でんぶん、はるさめ さとう、ごま	ねぎ、たまねぎ にんじん、きゅうり	584 725	29.7 36.9	2.6 3.3		
24水	ぎゅうにゅう ミートソースサンド とりにくとやさいのスープに メロン	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ とりにく	パン さとう、こむぎこ あぶら じゃがいも	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム にんにく、セロリ、しめじ キャベツ、メロン	584 733	27.4 33.7	2.6 3.5		
25木	ぎゅうにゅう、ごはん ちりめんとおおなのふりかけ あつあげとなすのちゅうかに ツナときゅうりのあえもの	ぎゅうにゅう ちりめん、ぶたにく あつあげ、みそ ツナ	こめ ごま、あぶら さとう でんぶん	こまつな、にんじん、ピーマン にんにく、しょうが、たまねぎ なす、しめじ、キャベツ きゅうり、もやし	594 753	25.7 31.8	1.8 2.2		
26金	ぎゅうにゅう、むぎごはん はりはりづけ ごもくに かきたまじる	ぎゅうにゅう こんぶ、だいず とりにく、さつまあげ とうふ、たまご	こめ、むぎ さとう、じゃがいも あぶら でんぶん	きりほしだいこん、にんじん ごぼう、だいこん、こんにゃく しいたけ、ねぎ、たまねぎ えのきたけ	571 737	23.7 29.0	1.9 2.4		
29月	ぎゅうにゅう おやこどんぶり とさあえ アーモンドいりこ	ぎゅうにゅう とりにく、たまご かつおぶし かえりいりこ	こめ さとう あぶら アーモンド、ごま	にんじん、ねぎ、たまねぎ ほうれんそう、キャベツ、もやし	585 745	24.4 30.0	1.8 2.3		
30火	ぎゅうにゅう <b>あなごいりごはん</b> こうやどろふのうまに ごまあえ	ぎゅうにゅう あなご こうやどろふ、とりにく あぶらあげ	こめ さとう じゃがいも あぶら、ごま	にんじん、ごぼう、しいたけ たまねぎ、こんにゃく、しめじ こまつな、キャベツ、もやし	574 737	24.6 30.1	1.9 2.4		

歯と口の健康週間・かみかみ献立

大竹小4年生  
こうあんこんだて

かみかみ  
こんだて

おきなわ  
いりこ

ひろしまけんの  
きょうどいりこ

今月の食材



**にじます**

体に黒い斑点のもようがたくさんあって、虹のような帯がうっすら見えることから「にじます」というそうです。

給食のにじますは、廿日市市虫所山にある「万古溪養魚観光センター」で養殖されたものです。

今月の郷土料理

**30日(火)**  
宮島・大野  
「あなごめし」  
(あなご入りごはん)

あなごに甘辛いたれをつけて焼き、そぎ切りにして、ごはんの上にのせた「あなごめし」は、宮島口駅の駅弁から全国的に有名になりました。

給食では『あなご入りごはん』で登場します。



**23日(火)**  
沖縄料理

6月23日の「沖縄慰霊の日」にちなみ、沖縄料理が登場します。

『沖縄そば』は、沖縄でよく食べられている郷土料理です。

小麦で作られた少し太めの麺で、うどんのような見た目をしています。

『酢の物』には沖縄産の「もずく」が入っています。

食文化を通して、沖縄について理解を深めましょう。



★ 12日は栗谷産のお米を使用しています。  
■ 19日は食育の日、かみかみ献立です。  
◎ 30日は広島県廿日市市宮島・大野の郷土料理です。  
※ 都合により、献立や食材を変更することがありますのでご了承ください。

**5日(金) 大竹小学校児童考案メニュー「さっぱりレモンの大竹いりこ」**

大竹小学校4年生が、昨年度考案しました。

地元阿多田産の「かえりいりこ」を炒って、しょうゆ・みりんなどで味をつけ、レモンの果汁を加えて仕上げた、さっぱり味のメニューです！

