

2022年度



6月給食献立表

名張市立美旗小学校

日	献立	牛乳	血や肉になる 赤の仲間	働く力になる 黄の仲間	体の調子を整える 緑の仲間	1食分 たんぱく質 脂質 食塩相当量	きょうのつばやき
1水	ビビンバ 中華スープ		ぎゅうにゅう,とうふ ぎゅうひきにく あかみそ,ぶたひきにく	むぎ,こめ,あぶら さとう,ごまあぶら	にんにく,きりぼしだいこん にんにく,にんじん,もやし ほうれんそう,キムチづけ たまねぎ,キャベツ,ねぎ	604 kcal 23.4 g 17.4 g 2.4 g	韓国料理は栄養バランスがよく、野菜をたっぷりとれる料理が多いそうです。ビビンバもそのひとつです。
2木	ポテトサラダサンド コーンシチュー		ぎゅうにゅう ツナあぶらづけ ベーコン	スライスパン,こめ じゃがいも,あぶら マヨネーズ	キャベツ,にんじん,きゅうり たまねぎ,ホールコーン クリームコーン,こまつな	615 kcal 21.6 g 25.7 g 2.6 g	スライスパンにポテトサラダをはさんで食べましょう。パンが食べやすくなりますね。
3金	麦ご飯 ちくぜん煮 大豆とじゃこの甘辛 かたやき		ぎゅうにゅう,とり だいず,かえりじゃこ	むぎ,こめ,あぶら くろざとう,かたくりこ じゃがいも,さとう こむぎこ,さとう	にんじん,ごぼう,こんにやく れんこん,たけのこ ほししいたけ,さやいんげん	659 kcal 23.9 g 18.4 g 1.0 g	明日から「歯と口の健康週間」。朝夕の歯磨き大切にしよう！5年生は野外活動です。いい天気になりますように！
6月	白ご飯 肉豆腐 磯辺和え パイン		ぎゅうにゅう,のり ぎゅうにく,ぶたにく やきとうふ	こめ,あぶら,さとう	にんじん,たまねぎ,ごぼう ほししいたけ,しらたき,ねぎ こまつな,キャベツ,もやし,パイ ン	612 kcal 24.8 g 17.4 g 1.4 g	給食のパンは、凍った状態で給食室にやってきます。給食時間の30分前ほど前に冷凍庫から出しています。
7火	減量ご飯 ジャージャー麺 わかめスープ		ぎゅうにゅう ぶたひきにく,とうふ あかみそ,わかめ	むぎ,こめ,あぶら やきそばめん,さとう	にんにく,しょうが,たけのこ ほししいたけ,ねぎ,キャベツ きゅうり,たまねぎ,もやし	640 kcal 24.7 g 21.6 g 2.9 g	ジャージャー麺は、中国の家庭料理の1つです。学校では焼きそば種の上に甘辛いひき肉をのせていただきます。
8水	麦ご飯 ししゃもの南蛮漬け プチトマト じゃがいものみそ汁		ぎゅうにゅう ししゃも,あつあげ ミックスみそ	むぎ,こめ,さとう かたくりこ,あぶら じゃがいも	たまねぎ,ねぎ,トマト キャベツ,にんじん	620 kcal 24.9 g 18.1 g 2.2 g	プチトマトのヘタは外して提供するのが給食の決まりです。ヘタの部分は雑菌が多いためです。
9木	コッパン パークビーンズ ジャーマンポテト		ぎゅうにゅう,だいず きんときまめ, ぶたにく,ベーコン	コッパン,あぶら こむぎこ,じゃがいも	にんじん,たまねぎ,にんにく さやいんげん	635 kcal 24.5 g 23.5 g 2.6 g	パークビーンズはアメリカの代表的な家庭料理。給食では大豆と金時豆の2種類の豆を使います。
10金	蔵スタミナ丼 キャベツの旨酢あえ 豆腐のすまし汁		ぎゅうにゅう,ぶたにく ツナあぶらづけ,ひじき とうふ,わかめ	むぎ,こめ,あぶら はるさめ,さとう	しょうが,にんにく,たまねぎ にんじん,もやし,にら,ねぎ キャベツ,きゅうり,えのきたけ	617 kcal 24.5 g 17.5 g 2.2 g	すまし汁は、かつおぶしと昆布で、ていねいにだしをとっています。
13月	白ご飯 厚揚げとキャベツのみそ炒め 名張の牛汁		ぎゅうにゅう,ぶたにく あつあげ,みそ ぎゅうにく	こめ,あぶら,さとう	しょうが,にんじん,たまねぎ, キャベツ,ごぼう,だいこん こんにやく,ねぎ	617 kcal 24.9 g 20.5 g 1.4 g	名張の牛汁は、地元の牛肉や野菜を使ったお吸い物。名張市を全国に知ってもらうために作られたご当地メニューです。
14火	麦ご飯 いかのレモン揚げ にんじんしりしり じゃがたま汁		ぎゅうにゅう,いか,ツナ あぶらづけ,あぶらあげ, わかめ,ミックスみそ	むぎ,こめ,あぶら かたくりこ,さとう ごま,じゃがいも	レモン,にんじん,たまねぎ しめじ,ねぎ	641 kcal 26.8 g 17.5 g 3.0 g	にんじんしりしりは沖縄県の郷土料理。しりしりは千切り(細切り)という意味です。
15水	麦ご飯 冷ややっこ 小松菜の炒めもの 鶏じゃが		ぎゅうにゅう,とうふ やきぶた,とり あつあげ	むぎ,こめ,あぶら じゃがいも,さとう	にんじん,こまつな,キャベツ たまねぎ,こんにやく さやいんげん	629 kcal 25.2 g 17.4 g 1.7 g	冷奴はシンプルにしょうゆをかけていただきます。ねぎやかたおぶしをかけてもおいしいですね。
16木	減量パン 和風スパゲティー マセドアンサラダ		ぎゅうにゅう,いか ベーコン,のり	パン,スパゲッティー あぶら,じゃがいも マヨネーズ	にんにく,たまねぎ,しいたけ えのきたけ,たかなづけ しめじ,きゅうり,にんじん	615 kcal 23.0 g 23.8 g 2.5 g	パリっ子給食の日 しめじ 三重地物一番給食の日 鶏生の「きのこの里」から、立派なしめじが届く予定です。
17金	麦ご飯 さばのピリ辛煮 おひたし かきたま汁		ぎゅうにゅう,さば とうふ,たまご	むぎ,こめ,さとう かたくりこ	にんにく,しょうが,キャベツ にんじん,こまつな,たまねぎ ほししいたけ	624 kcal 29.0 g 20.9 g 1.9 g	三重地物一番給食の日 かきたま汁は、だしにとろみをつけてから卵を入れるときれいになります。
20月	白ご飯 マーボー豆腐 切り干し大根の中華あえ		ぎゅうにゅう,とうふ ぶたにく,あかみそ ロースハム	こめ,あぶら,さとう かたくりこ,ごまあぶら	にんにく,しょうが,たまねぎ ねぎ,もやし,キャベツ,きゅうり きりぼしだいこん,にんじん	612 kcal 25.8 g 19.0 g 1.7 g	切り干し大根は名前のとおり、大根を細く切ってほしたものです。干すことで、みんに必要な栄養やうまみが増えています。
21火	ジャンバラヤ ポトフ ヨーグルト		ぎゅうにゅう,とり えび,ウィンナー ヨーグルト	むぎ,こめ,あぶら じゃがいも	にんにく,たまねぎ,ピーマン ホールトマト,ホールコーン にんじん,さやいんげん	673 kcal 23.6 g 18.4 g 1.7 g	ジャンバラヤはアメリカ・ルイジアナ州の郷土料理。本場はスパイシーな味付けですが、給食ではやさしい味にしました。
22水	麦ご飯 さわらの梅みそ焼き おかかじゃが けんちん汁		ぎゅうにゅう,さわら ミックスみそ かつおぶし,とうふ	むぎ,こめ,さとう ごま,じゃがいも あぶら	しょうが,うめびしお にんにく,ごぼう,にんじん こんにやく,ほししいたけ,ねぎ	619 kcal 27.7 g 17.1 g 2.2 g	みそ・梅のペースト・ゴマを混ぜたものを、魚のせて焼きます。暑くなってくると、さっぱりしたものがおいしくなります。
23木	揚げパン 魚介のトマト煮 アスパラガスのサラダ		ぎゅうにゅう,いか ベーコン,えび, ツナあぶらづけ	コッパン,あぶら さとう,じゃがいも さとう	にんにく,たまねぎ,にんじん しめじ,ホールトマト,キャベツ さやいんげん,アスパラガス ホールコーン	664 kcal 25.7 g 28.0 g 2.9 g	季節の野菜アスパラガス。成長が早く、1日で5~6cm伸びることもあるようです。しっかり食べたらみんなも大きくなれるかも。。
24金	麦ご飯 ビーフンの炒めもの コーン鍋スープ		ぎゅうにゅう,ぶたにく とうふ,たまご	むぎ,こめ,ビーフン あぶら,ごまあぶら かたくりこ	にんにく,しょうが,たまねぎ にんじん,キャベツ,もやし,にら たけのこ,ホールコーン,コーン ほししいたけ,ほうれんそう	607 kcal 22.8 g 16.7 g 2.1 g	ビーフンはうるち米からできた麺で、主に中国やタイ・ベトナム等の東南アジアで食べられています。
27月	白ご飯 新じゃがのそぼろ煮 ごまマヨネーズあえ 梅干し		ぎゅうにゅう,あつあげ ぶたひきにく,ちくわ	こめ,あぶら,さとう じゃがいも,かたくりこ マヨネーズ,ごま	しょうが,にんじん,こんにやく ほししいたけ,さやいんげん, キャベツ,もやし,うめぼし	639 kcal 21.6 g 22.7 g 1.7 g	パリっ子給食の日 じゃがいも 名張市内の農家さんが作ってくれたじゃが芋が届きます。
28火	わかめご飯 野菜の塩こうじ炒め 切り干し大根の煮物		ぎゅうにゅう,あつあげ たきこみわかめ とり いか	むぎ,こめ,あぶら じゃがいも,さとう	にんじん,たまねぎ,キャベツ もやし,チンゲンサイ,こんにやく きりぼしだいこん,さやいんげん	599 kcal 22.0 g 15.3 g 2.1 g	塩こうじは発酵食品。おなかの調子をよくしたり、病気を予防する効果があり、注目されています。
29水	チキンカレー ひじきサラダ		ぎゅうにゅう,とり ロースハム,ひじき	むぎ,こめ,あぶら じゃがいも こむぎこ,さとう	しょうが,にんにく,たまねぎ にんじん,キャベツ ホールコーン,こまつな	647 kcal 20.2 g 19.9 g 2.3 g	カレーのルーは小麦粉とサラダ油を使って作ります。鶏肉を入れると少しあっさりとしたカレーになります。
30木	ミルクパン 鱈のハーブグリル キャベツソテー クリームスープ		ぎゅうにゅう あじ,ぶたにく	ミルクパン,パン オリーブオイル,あぶら じゃがいも,こめこ	キャベツ,にんじん,たまねぎ こまつな	611 kcal 30.5 g 21.3 g 2.2 g	ミルクパンは、コッパンより乳成分と砂糖が多く含まれています。見た目はあまりわかりませんが、やわらかくて甘みがあります。

◇学校行事・材料の都合により、一部献立を変更する場合があります。安全性を考えた材料を使用し、なるべく無添加、低添加の食品を使用しています。

◇パリっ子給食：指定した野菜は「名張産」を使用します。16日は「しめじ」、27日は「じゃがいも」です。

◇みえ地物一番給食の日：16日、17日は、「名張産」「三重県産」の食材をできるだけ使用するようにします。