



岡垣町イメージキャラクター びわりん&びわすけ
令和7年度

6がつの給食こんだて予定表

＜めあて＞



PTA配布

小 学 校

日	こんだてめい		＜きいろ＞	＜あか＞	＜みどり＞	エネルギー (和加J-1)	ひとくちメッセージ
	しゅしよく	牛乳	おもにエネルギーの もとになる食品	おもに体をつくる もとになる食品	おもに体の調子を整える もとになる食品		
2月			パンネのミートソース チップスサラダ	ロールパン ペンネマカロニ あぶら ポテトチップス さとう	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく チーズ だいず	582	6月は「食育月間(しょいくげっかん)」です。食べ物大切さや食文化、健康について考えてみましょう。
3火			こうや豆腐のたまごとし はるさめのすのもの	こめ むぎ じゃがいも はるさめ さとう あぶら	ぎゅうにゅう とりにく こうや豆腐 ハム たまご	591	「こうや豆腐」は、豆腐をこおらせて乾燥させたものです。昔から保存食として食べられてきた食べ物です。
4水			ホットドッグ (ウィンナー、ポイルキャベツ) しろいんげんのポタージュスープ	せわりコッパパン さとう じゃがいも オリーブオイル	ぎゅうにゅう ウィンナー しろいんげんまめ ベーコン	615	6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。みなさんは1口何回かんでいますか？よくかんで食べると消化がよくなります。
5木			こんさいとナッツのサラダ こまつなのスープ チーズ	こめ(バター(マーガリン)) あぶら アーモンド マヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ハム チーズ	585	今日のサラダでは、ごぼうやれんこんなどの根菜とアーモンドが入っています。「さくさく」したかみごたえを楽しんでください。
6金			にくじゃが わふうサラダ こんぶのつくだに	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ わかめ こんぶのつくだに	646	「こんぶ」は、昔から神様へのお供え物や税金、交易品として大切に扱われていました。そのため、「こんぶロード」という航路が発達しました。
9月			ちゃんぽん シューマイ(2こ) もやしのナムル	こくとうパン ちゅうかめん あぶら さとう ごま ごまあぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく てんぶら かまぼこ とりにく	524	ばい菌が活発に働く季節になりました。食事の前には、石けんを使って手をきれいに洗いましょう。
10火			あじのなんばんづけ とうふのみそしる ふりかけ	こめ むぎ でんぶん あぶら さとう	ぎゅうにゅう あじ とうふ あぶらあげ わかめ みそ	609	漢字クイズです。「魚偏(さかなへん)」に「参(さん)」と書いて何と読むでしょう？答えは、「鰺(あじ)」です。
11水			ポテトミートグラタン アスパラいりやさいスープ いちごジャム	ワンローフパン いちごジャム じゃがいも ペンネマカロニ こむぎこ(バター(マーガリン)) あぶら	ぎゅうにゅう だいず ぎゅうにく ぶたにく チーズ ベーコン	609	アスパラガスには、「アスパラギン酸」という成分が含まれています。アスパラギン酸は、体の疲れをとって、スタミナをつけてくれる働きがあります。
12木			ぶたじる きりぼしだいこんのあえもの	こめ(さとう) あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ひじき ツナ とりにく ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	559	気温が高くなると汗をかく量が多くなります。汗と一緒に鉄やカルシウムも流れ出てしまいます。ひじきや切干大根などを食べて補給しましょう。
13金			マーボー豆腐 ちゅうかサラダ	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら	ぎゅうにゅう やきぶた とうふ ぶたにく レンズまめ みそ	646	給食の前に、机の上をきれいに片付けていますか？ 気持ちよく食べられるように、机の上を整理して食べましょう。
16月			わふうスパゲッティ アーモンドサラダ	ぶどうパン スパゲッティ オリーブオイル あぶら アーモンド さとう	ぎゅうにゅう ベーコン	568	今日のスパゲッティは、3種類のきのこを使っています。きのこには、食物せんいがたくさん含まれていて、おなかの中をきれいにしてくれます。
17火			ぶたとじどんがり そくせきづけ にまめ	こめ むぎ さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ たまご きんときまめ	627	食事の時に良い姿勢で食べていますか？良い姿勢にするポイント①は、①体と机の間をこぶし1つ分開ける。②いすに深くこしかける。③背筋をピンと伸ばすです。
18水			ホキのカレーマヨやき コーンサラダ ミネストローネ マーガリン	しゃくパン あぶら マーガリン マヨネーズ パンこ さとう シリアルマカロニ じゃがいも	ぎゅうにゅう ホキ ベーコン ひよこまめ	649	「ミネストローネ」は、イタリアの料理です。いろいろな野菜やパスタなどが入ったスープです。昔から家庭料理として食べられています。
19木			【和食の日】 とりのてりやき ゆかりあえ たまねぎのみそしる	こめ(さとう) あぶら でんぶん	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ とうふ みそ わかめ	549	今日は、毎月1回の「和食の日」です。「一汁二菜」の献立にしています。ごはん茶碗をもって、ごはんとおかずを交互に食べましょう。
20金			【沖縄県の郷土料理】 スルル(きびなご)のからあげ ゴーヤサラダ もずくじる	こめ(さとう) あぶら でんぶん マヨネーズ とうふ かまぼこ きびなご ツナ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ こんぶ もずく きゅうり かまぼこ ツナ	575	来週の月曜日、6月23日は沖縄慰霊(いれい)の日です。今日は沖縄県の料理を味わい、平和について考えましょう。
23月			こめこのシチュー ハムのマリネ	ねじりパン じゃがいも マーガリン(バター) こめこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく しろいんげんまめ ハム チーズ	565	今日は米粉を使ったシチューです。シチューのホワイトソースは、小麦粉で作ることが多いのですが、今日は米粉の甘みを味わってみましょう。
24火			さばのしおやき じゃがいものきんぴら キャベツのみそしる	こめ むぎ じゃがいも さとう ごま あぶら	ぎゅうにゅう さば わかめ とうふ あぶらあげ みそ ぶたにく てんぶら	621	じゃがいもは、主にエネルギーのもとになる食品ですが、ビタミンCも多く含まれています。今日は細切りにして炒めた「金平」という料理で味わいましょう。
25水			なつやさいのポトフ しんごぼうのサラダ はちみつあんどうマーガリン	けんさんこむぎパン じゃがいも ごま マーガリン マヨネーズ はちみつ	ぎゅうにゅう ウィンナー ツナ	594	ごぼうは、食物せんい(食物繊維)の他に骨や歯を作るマグネシウムが豊富に含まれています。今が旬の「新ごぼう」を味わってみましょう。
26木			きつねうどん すのもの	こめ(さとう) うどん さとう ごま	ぎゅうにゅう わかめ あぶらあげ とりにく	567	今日のうどんの汁は「こんぶ」と「かつお節」でしをとっています。「だし」には、独特の「うまみ」があります。この「うまみ」という味は、日本人が発見しました。
27金			チキンカレー フルーツヨーグルト	こめ むぎ マーガリン(バター) じゃがいも あぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ヨーグルト だいず	643	給食の麦ごはんの麦は、大麦を蒸して押しつぶし、乾燥させたものです。ビタミンB1(ビーワン)や食物せんいが多く含まれています。
30月			とりにくのバーベキューソース ツナサラダ ジャーマンスープ	こめこパン じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく ツナ	615	サラダのドレッシングに使っている「酢」は、栄養素の吸収を助けてくれたり、体の疲れを取ってくれたりする働きがあります。

のついたものは、おかがきまち(またはおかがきまちしゅうへん)でつくられたものです。

※材料の都合で献立を変更することがあります。

※かまぼこなどの練り製品、ハムなどの肉加工品は卵の入っていない製品を使用しています。

