



令和6年

6月 給食こんだて表



香春町学校給食センター

毎月19日は
食育の日

日曜	行事・お知らせ等	こんだて		おもな食品				ひとくちメモ
		主食など	おかず	牛乳	黄色の食品 熱や力のもとになる	赤色の食品 血や肉や骨になる	緑色の食品 体の調子をととのえる	
3月	★かみかみ週間★ 	れんこん ごはん	筑前煮 いわしの梅煮 じゃこと青じそサラダ	米 砂糖 サラダ油	牛乳 わかめ 鶏肉 白す干 いわし	れんこん 人参 里芋 ごぼう こんにゃく しいたけ 枝豆 きゅうり もやし	6月4～10日は 歯と口の健康週間 歯と口の健康を守ることは、食事をする上でとても大切なことです。歯と口の健康週間にちなんで、3日～7日を「かみかみ献立週間」としました。かみこたえのある食材を使用したり、歯を丈夫にする栄養素を多く含んだ食材を使った料理をとりいれてあります。歯と口の健康について、皆さんも考えてみましょう！ マークがついている料理が、かみかみメニューです。 ひとくち30回を目ざらば歯の健康に近づきます！	
4火		こざかな ごはん	厚揚げの中華煮 ナムル (一食ミニフィッシュ)	米 ごま 砂糖 サラダ油 でん粉 ごま油	牛乳 豚肉 厚揚げ ミニフィッシュ	小松菜 もやし 人参 チンゲン菜 玉ねぎ にんにく しょうが		
5水		ごぼう ミルクロールパン ★対応食★(乳)	クラムチャウダー ごぼうチップス	ミルクロールパン でん粉 砂糖 じゃがいも	牛乳 あさり 鶏肉 チーズ	ごぼう 玉ねぎ 人参 グリーンピース		
6木		くさわかめ ごはん	さつま汁 きんぴら (後期のみ) ひじきシュウマイ②	米 砂糖 ごま油 さつまいも	牛乳 ひじき 牛肉 豚肉 鶏肉 角天ぷら 油揚げ みそ きんぴら	ごぼう 人参 こんにゃく いんげん 大根 ねぎ		
7金		チーズ ごはん	ハヤシライスソース ツナサラダ (角チーズ)	米 ノンエッグマヨネーズ じゃがいも サラダ油	牛乳 ツナ 角チーズ 牛肉	キャベツ 玉ねぎ 人参 トマト マッシュルーム きゅうり レーズン グリーンピース どうもろこし		
8土		前期土曜出校	・牛乳 ・キャロットパン ・コア		前期簡易給食			
10月		前期振替休日						
10月		ごはん	春雨スープ 鶏のから揚げ 小松菜の磯辺和え	米 でん粉 小麦粉 砂糖 春雨 サラダ油	牛乳 鶏肉 もみり	にんにく しょうが 小松菜 キャベツ 玉ねぎ 人参 もやし きくらげ	入梅 入梅の頃は、梅雨に入るはじめの日です。今年、6月10日(月)です。入梅のころにとれるいわしを「入梅いわし」と呼ぶそうです。1年のなかで、最も脂のりおいしいといわれています。給食では、11日(火)にいわしを予定しています。	
11火		ごはん	ごぼう団子のすまし汁 いわし生姜煮 ブロッコリーの梅和え	米 砂糖	牛乳 いわし かつおぶし 豆腐	ブロッコリー 梅 人参 玉ねぎ しいたけ ねぎ		
12水		減量パン	ちゃんぽんうどん じゃがいもとピーマンのソテー	パインパン サラダ油 じゃがいも 砂糖 乾めん	牛乳 かまぼこ 豚肉 いか	玉ねぎ 人参 キャベツ もやし きくらげ ねぎ ピーマン		
13木	郷土料理 長野県	キムタクごはん	高野豆腐ときのこのみそ汁 豚肉と糸こんにゃくのソテー (リンゴゼリー)	米 砂糖 ごま油 じゃがいも	牛乳 豚肉 高野豆腐 みそ	しょうが 人参 たくあん ごぼう 糸こんにゃく 生姜 しめじ 玉ねぎ ねぎ りんご		
14金	★対応食★ (卵)	ごはん	かきたま汁 回鍋肉	米 砂糖 ごま油 でん粉	牛乳 豚肉 豆腐 みそ 卵	キャベツ 人参 玉ねぎ しょうが えのき 小松菜	★13日 郷土料理・長野県 キムタクごはんは、長野県の学校給食で始まった料理です。漬物文化が発達していた塩尻市で、子どもたちにおいしく漬物を食べてもらいたいという思いから誕生した料理です。	
17月	世界の料理 中国	麦ごはん	マーボー豆腐 もやしのパンパンジー	米 小麦粉 砂糖 ごま油 でん粉	牛乳 鶏肉 豆腐 みそ 豚肉	きゅうり 人参 もやし 玉ねぎ たけのこ きくらげ ねぎ 生姜	★17日 世界の料理・中国 広い面積を有する中国では、多様な気候がその土地独特の食文化を生み出しました。中国料理といっても、地域によって味も調理法も様々です。大きく分けて、北京・上海・四川・広東に分けられます。給食では、四川料理の麻婆豆腐・パンパンジーを予定しています。	
18火		ごはん	タコボールのすまし汁 ハンバーグの野菜あんかけ (冷凍パン)	米 砂糖 でん粉	牛乳 たこ	もやし しめじ 玉ねぎ 人参 ピーマン しいたけ 小松菜 えのき パイナップル		
19水		ライ麦パン	チリコンカン キャベツのアーモンドサラダ (後期のみ) ミートオムレツ	ライ麦パン アーモンド サラダ油 砂糖 マカロニ	牛乳 ハム 豚肉 レッドキ ドニー	キャベツ きゅうり 玉ねぎ 人参 セロリ トマト		
20木		ごはん	厚揚げとじゃがいものみそ汁 さばのホイル焼き 三色和え	米 砂糖 じゃがいも	牛乳 さば 厚揚げ みそ	キャベツ 人参 たくあん 玉ねぎ えのき		
21金	郷土料理 沖縄県	ジュシー	もすくのすまし汁 人参しりしり (シークワーサーゼリー)	米 サラダ油 砂糖	牛乳 豚肉 昆布 ツナ もすく かまぼこ	人参 枝豆 もやし 玉ねぎ えのき ねぎ	★21日 郷土料理・沖縄県 6月23日は、沖縄慰霊の日です。地上戦を体験した沖縄戦が終結した日です。平和を考える日として、21日(金)に沖縄県の料理を予定しています。	
24月		ごはん	八宝菜(うずら抜き) 春巻き 切干大根の中華和え	米 ごま 砂糖 ごま油 でん粉 サラダ油	牛乳 いか 豚肉 あさり ハム	切干大根 きゅうり 玉ねぎ 人参 キャベツ きくらげ ヤングコーン	ジュシーは、沖縄の炊き込みご飯のことです。	
25火	★対応食★ (乳)	麦ごはん	かぼちゃとひき肉の加- フルーツのヨーグルト和え	米 小麦粉 じゃがいも	牛乳 ヨーグルト 鶏肉	みかん もも パイナップル かぼちゃ 玉ねぎ 人参 レーズン グリーンピース にんにく		
26水		減量背割り ミルクコッペパン	焼きそば 花野菜サラダ (後期のみ) 照焼きチキステーキ	ミルクコッペパン サラダ油	牛乳 豚肉 いか あさり 角天ぷら かつおぶし	どうもろこし ブロッコリー カリフラワー 人参 玉ねぎ 小松菜 もやし キャベツ きくらげ		
27木		ごはん	肉じゃが 鶏ささみのさっぱりサラダ (納豆)	米 砂糖 じゃがいも サラダ油	牛乳 鶏肉 豚肉 かつおぶし 納豆	きゅうり 人参 梅 玉ねぎ こんにゃく グリーンピース		
28金	★対応食★ (卵)	七分つきごはん	夏野菜の豚汁 小松菜の厚焼き卵 ひじきの五目煮	七分つき米 ごま 砂糖 サラダ油	牛乳 ひじき 鶏肉 大豆 卵 豚肉 豆腐 みそ	人参 しいたけ かぼちゃ なす 玉ねぎ ごぼう ねぎ	～香春町・田川郡でとれる野菜～ 小松菜 玉ねぎ みそ キャベツ じゃがいも さつまいも きゅうり なす ピーマン 七分つき米 白米 残さず食べよう	

材料の都合により献立が変わることがあります。 ※ () 中の食材は、小袋で別つけです。