

6月給食カレンダー

☆^{ふ と じ}**太字**^{おおなんちやうさん}は^{つ ご う}邑南町産です(都合により^{へんこう}変更する^{ば あ い}場合があります)

[illegible]

15日(月)		16日(火)		17日(水)		18日(木)おなかスッキリ献立		19日(金)	
ごこまいごはん ワンタンスープ		やさいたつぷり みそラーメン		いわみわぎゅう ごはん		ごはん やさいとのりの ナムル		ふるさと カレーライス	
ごめ 72 黄	ワンタン 15 赤黄	(めん)	はるまき 1こ 赤黄緑	ごめ 55 黄	ブロッコリー 20 緑	ごめ 80 黄	きゅうり 20 緑	ごめ 80 黄	きゅうり 15 緑
ごこブレンド 8 黄	こむぎ たまご ぶたにく ごま	ちゅうかめん 1こ 黄	キャベツ たまねぎ にんじん はるさめ こむぎこ ぶたにく かたくりこ	むぎ 8 黄	きゅうり 30 緑		キャベツ 20 緑		キャベツ 20 緑
むぎ もちきび もちあわ ごま アマランサス		(しる)		ぎゅうにく 20 赤	にんじん 5 緑	だいずといりこの あげに	もやし 15 緑	ぶたにく 40 赤	トマト 20 緑
		ぶたにく 20 赤		さけ しょうゆ みりん 5 緑	コーン 5 緑	だ い ず 7 赤	もみのり 1 赤	たまねぎ 25 緑	ハム 5 赤
		もやし 20 緑	あぶら 黄	ごぼう 15 緑	すりみそ 赤	かたくりこ 黄	ごま 2 黄	にんじん 10 緑	コーン 5 緑
		キャベツ 15 緑		こんにやく 15 緑	マヨネーズ 黄	しょうゆ 5 赤	ごまあぶら 黄	じゃがいも 30 黄	にんじん 5 緑
		こまつな 10 緑	うめドレッシング サラダ	にんじん 5 緑	さとう 黄	にあし 5 赤	しょうゆ 黄	なす 10 緑	こんぶ 0.3 赤
		ねぎ 3 緑		えだまめ 5 緑		あおさ 0.2 赤		スッキリニ 10 緑	かつおぶし 0.3 赤
すぶた		ごまあぶら 黄		さとう 黄		あぶら 黄	かんこくふう にくじゃが	あぶら 黄	あぶら 黄
ぶたにく 50 赤		きくらげ 0.5 緑	きりぼしだいこん 4 緑	わふうだし	なめこととうふの あかだし	さとう 黄	ぶたにく 20 赤	にんにく 0.5 緑	さとう 黄
じゃがいも 40 黄		コーン 5 緑	きゅうり 10 緑	さけ しょうゆ みりん		しょうゆ みりん	じゃがいも 40 黄	あぶら 黄	しお す こしょう
れんこん 20 緑		ねぎ 5 緑	にんじん 5 緑				たまねぎ 30 緑	ウスターソース	
しいたけ 5 緑	さくらんぼ	にんにく 0.5 緑	ささみ 10 赤	あじフライ			にんじん 5 緑	トマトケチャップ	
たまねぎ 30 緑	さくらんぼ 2こ 緑	あぶら 黄	うめ 2 緑	あじフライ 1こ 赤黄	どうふ 15 赤		れんこん 15 緑	ペーストチャツネ	
にんじん 10 緑		みそ 赤	はちみつ 黄	まあい こむぎこ パンこ かたくりこ	たまねぎ 30 緑		こんにやく 10 緑	バーモントフレーク	
カラピーマン 5 緑		ごまあぶら 黄	あぶら 黄	あぶら 黄	こまつな 10 緑		しょうゆ 10 緑	しょうゆ	
こむぎこ 黄		パイタンスープ	ごま 1 黄		しいたけ 5 緑		ねぎ 10 緑		
さとう 黄		しお こしょう	す しょうゆ		ねぎ 3 緑		にんにく 0.3 緑		
あぶら 黄					あかみそ 赤		ごまあぶら 黄		
さけ しお こしょう					にぼし		さとう 黄		
とりガラ しょうゆ す							コチュジャン		
トマトケチャップ							しょうゆ さけ		

[illegible]

29日(月)

ごはん		ごもくカレー ビーフン	
こめ	80 黄	ウインナー	15 赤
		ビーフン	8 黄
あつやきたまごの そぼろあんかけ		キャベツ	10 緑
		たまねぎ	25 緑
たまご	1こ 赤	カラーピーマン	6 緑
とりミンチ	6 赤	ごまあぶら	黄
しいたけ	3 緑	しお カレーこ	
えだまめ	3 緑	コンソメ しょうゆ	
しょうが	0.2 緑		
さとう	黄	じゃがいもの みそしる	
かたくりこ	黄		
さけ しょうゆ	みりん	あぶらあげ	4 赤
		じゃがいも	30 黄
		たまねぎ	15 緑
		えのきたけ	5 緑
		こまつな	10 緑
		ねぎ	3 緑
		みそ	赤
		にぼし	

30日(火)

セルフホットドッグ		あさりとかまつなの ミルクスープ	
(パン)		あさり	15 赤
コッペパン	1こ 黄	こまつな	15 緑
		たまねぎ	15 緑
(フランクフルト)		カリフラワー	15 緑
チキンフランク	1こ 赤	にんじん	5 緑
		しめじ	5 緑
		ぎゅうにゅう	50 赤
		バター	黄
		こめこ	黄
		コンソメ	
		しお こしょう	
		キャベツ	30 緑
		たまねぎ	20 緑
		にんじん	5 緑
		あぶら	黄
		しお カレーこ	
		アムスメロン	
		メロン	1/16 緑

＜栄養三色って？＞

赤:主に体を作る食品
血液や筋肉・内臓・骨など
からだの組織を作る。

黄:主に熱や力のもとに
なる食品
からだを動かしたり、
脳を活動させる。
体温を保つなどの基礎的
な働きをする。

緑:主にからだの調子を
整える食品
他の栄養の吸収を助けたり、
病気に対する抵抗力を
つける。

6月15日のきゅうしょくは邑南町でとれた

「さくらんぼ」

がとうじょうします！

6月15日(月)のきゅうしょくに、
「石見雲海農園」さんのさくらんぼがです！

なんとその日の朝はやくから、ひとつひとつ収穫して、
給食センターにとれたてのさくらんぼを
届けてくれるんですよ。

邑南町でとれた旬の味をあじわいながら、
感謝していただきますよう。

ツヤのあるうつくしい見た目から、
「赤いほうせき」とよばれる、
6月が旬のフルーツです。

※加工品の主な原材料は[]に記載しています。その他の調味料、添加物等は記載できないため、詳細を知りたい方は給食センターまでお問い合わせください。

※物資の都合等により、献立や食材等が変更になる場合があります。

		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食塩相当量 g
							A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	
中学年	6月の平均	632	25.3 ※16.0%	22 ※31.3%	337	2.5	215	0.5	0.5	30	1.9
	学校給食摂取基準	650	※13～20%	※20～30%	350	3	200	0.4	0.4	25	2

※たんぱく質は摂取エネルギーの13～20%、脂質は摂取エネルギーの20～30%

邑南町西学校給食センター