

令和6年度 6月 学校給食予定献立表						みやき町学校給食センター		
給食目標：よくかんで食べよう						三根東小学校・三根西小学校		
に ち 日 よ う 曜	こ ん だ め い 献立名	使っている 材 料 ※天候や価格により、材料や献立が変わることがあります。				エネルギー(kcal)	タンパク質(g)	カルシウム(mg)
		おもにエネルギーのもとになる（黄）	おもに体をつくるものとなる（赤）	おもに体の調子を整えるものとなる（緑）	調味料など			
		穀類・いも類・砂糖・油 など	魚・肉・卵・大豆・牛乳・小魚・海そう など	野菜・きのこ・くだものなど				
						給食ひとことメモ		
3 月	ごはん	ごはん、強化米				577	25.2	249
	牛乳		牛乳			6月の給食目標は、「よくかんで食べよう」です。一口30回かんで食べましょう。 かた た もの た つよ しょうごはみが は、けんこうを 保ちましよう。		
	豚肉のしょうが炒め	三温糖	豚肉	玉葱、しょうが	しょうゆ、酒、みりん			
	おかかあえ	鰹節、三温糖		キャベツ、きゅうり、にんじん、もやし	しょうゆ			
	すまし汁		豆腐、わかめ	玉葱、えのきたけ、にんじん、葉ねぎ	昆布だし、かつおだし、しょうゆ、みりん、食塩			
4 火	ごはん	ごはん、強化米				624	29.0	294
	牛乳		牛乳			6月4日は虫歯予防デーです。よくかんで食べること、丈夫な歯を作ることができま。また、魚や牛乳などには、カルシウムがたくさん含まれており、歯の健康には欠かせません。しっかりとんで食べましよう。		
	さばの照り焼き	三温糖	まさば	しょうが	しょうゆ、本みりん、酒			
	きんぴら	こんにゃく、ごま、ごま油、三温糖	豚肉、さつま揚げ	ごぼう、さやいんげん、にんじん	しょうゆ、酒			
	みそ汁		油揚げ、米みそ	キャベツ、玉葱、葉ねぎ	煮干しだし			
5 水	ごはん	ごはん、強化米				683	26.2	273
	牛乳		牛乳			チキン南蛮は、宮崎県 延岡市 発祥の 鶏肉 料理です。鶏肉に小麦粉をまぶし、卵をからめて揚げた後、甘酢に浸します。その上からタルタルソースをかけることもあります。今日は、タルタルソースありのチキン南蛮です。よくかんで食べましよう。		
	チキン南蛮／タルタルソース	かたくり粉、薄力粉、サラダ油、上白糖／タルタルソース(卵なし)	鶏肉、たまご	レモン(果汁、生)	酒、食塩、こしょう、穀物酢、しょうゆ、水			
	そえ野菜	和風ドレッシング		キャベツ、きゅうり、にんじん				
	コンソメスープ	マカロニ、じゃがいも		にんじん、玉葱、キャベツ、パセリ	コンソメ、食塩			
6 木	黒糖パン	黒糖パン				558	26.7	404
	牛乳		牛乳			チーズは、牛乳から作られているので、骨や歯を強くするカルシウムが多く含まれています。カルシウムは体の成長に欠かせないので、毎日しっかりとましよう。		
	焼きビーフン	ビーフン、なたね油	豚肉、蒸しかまぼこ	キャベツ、もやし、にんじん、玉葱、きくらげ(乾)	鶏豚湯、しょうゆ、酒、食塩、こしょう			
	肉団子スープ	じゃがいも	ミートボール	チンゲンサイ、玉葱、にんじん	がらすープチキン、白ワイン、食塩、こしょう			
	チーズ		チーズ(乳)					
7 金	カレーピラフ	ごはん、強化米	鶏肉	玉葱、青ピーマン、コーン、にんじん、にんにく	ドライカレー(乳)、カレールーフレーク、トマトケチャップ、ウスターソース、白ワイン、カレー粉、食塩、こしょう	626	23.2	310
	牛乳		牛乳			給食では、体の成長に欠かせないカルシウムをとるため、毎日必ず 牛乳 を出しています。少しずつ、口に含みながら飲むと飲みやすいです。冷たい牛乳がおいしい季節になりました。丈夫な体をつくるためにしっかりと飲みましよう。		
	グリーンサラダ	エッグゲアマヨネーズ（卵なし）	ロースハム	キャベツ、きゅうり、アスパラガス	クリームフレンチドレッシング			
	野菜スープ	じゃがいも	豚肉	玉葱、キャベツ、にんじん、カットトマト、パセリ	がらすープチキン、白ワイン、食塩、こしょう			
	カスタードプリン	カスタードプリン（たまご・乳）						
10 月	ごはん	ごはん、強化米				655	24.8	324
	牛乳		牛乳			き ぼ だいこん だいごみん ひ ぼ つく たいようひかり 切り干し大根は、大根を切って日に干して作ります。太陽の光をうけてビタミンDがたっぷりふくまれています。このビタミンはカルシウムの吸収をよくするすぐれた食品です。今日は、みそ汁に使用しています。味わって食べてください。		
	鶏のからあげ	かたくり粉、なたね油	鶏肉	しょうが、にんにく	食塩、こしょう、しょうゆ、酒、本みりん			
	きゅうりの酢の物	緑豆はるさめ、三温糖	ロースハム	きゅうり、キャベツ、にんじん	水、穀物酢、しょうゆ			
	切り干し大根のみそ汁		油揚げ、豆腐、米みそ	切り干しだいこん、玉葱、にんじん、葉ねぎ	煮干しだし			
11 火	ごはん	ごはん、強化米				607	25.9	352
	牛乳		牛乳			はっぱさい ちゅうがより 八宝菜は、中華 料理のひとつです。八宝菜の「八」は「8種類」という意味ではなく、「たくさん」「数多くの」という意味です。いろいろな野菜がたくさんはいっています。しっかりと飲んで味わってください。		
	八宝菜	かたくり粉	豚肉、厚揚げ、蒸しかまぼこ	キャベツ、もやし、玉葱、たけのこ、にんじん、干し椎茸	鶏豚湯、しょうゆ、酒、食塩、こしょう、水			
	中華サラダ	上白糖、ごま油	チキンささみ	だいこん、キャベツ、きゅうり、にんじん	穀物酢、しょうゆ			
	ぶどうゼリー	ぶどうゼリー						
12 水	ごはん	ごはん、強化米				617	23.1	381
	いわしの甘露煮		いわしの甘露煮			けんちん汁とは、豆腐と野菜などの具材をだし汁で煮込み、醤油で味をととのえ、たすまじ汁です。家庭や地域によって、みそで味付けをする、みそけんちん汁もあります。		
	和風サラダ	和風ドレッシング		アスパラガス、キャベツ、きゅうり、にんじん				
	けんちん汁	こんにゃく、さといも	鶏肉、豆腐	だいこん、ごぼう、にんじん、葉ねぎ	かつおだし、昆布だし、しょうゆ、酒、食塩、本みりん			
	13 木	食パン	食パン				617	24.4
牛乳			牛乳			チリコンカンは、アメリカのメキシコ州 発祥で、牛肉や豚肉と豆をチリソースで煮込んだ、スパイシーな料理です。給食では、大豆を使用しているため、成長期に必要な、良質なたんぱく質や鉄分などをとることができます。		
いちごジャム		いちごジャム						
チリコンカン		じゃがいも、オリーブ油	牛ひき肉、豚ひき肉、大豆	玉葱、にんじん、にんにく、カットトマト、パセリ	トマトケチャップ、トマトピューレ、赤ワイン、マギーブイヨン、ウスターソース、チリパウダー、食塩、こしょう			
ドレッシングサラダ		和風野菜いっぱいドレッシング	ロースハム	キャベツ、きゅうり、コーン、赤ピーマン				
14 金	ごはん	ごはん、強化米				588	21.1	339
	牛乳		牛乳			ごまは、小さいけれど、カルシウムや鉄分などの栄養がたっぷり、どんな料理でもいしくてくれます。おうちでも、かたり、混ぜたりして、毎日食べたいですね。		
	肉じゃが	じゃがいも、こんにゃく、三温糖	牛肉、凍り豆腐	玉葱、にんじん、さやいんげん	しょうゆ、酒、みりん			
	ごまあえ	ごま、ねりごま		ごまつな、もやし、キャベツ	しょうゆ、みりん			
	のり佃煮		のり佃煮					

に ち 日 曜	こんだめい 献立名	使っている 材 料 ※天候や価格により、材料や献立が変わることがあります。				エネルギー(kcal)	タンパク質(g)	カルシウム(mg)
		おもにエネルギーのもとになる（黄）	おもに体をつくるものになる（赤）	おもに体の調子を整えるものになる（緑）	調味料など			
		穀類・いも類・砂糖・油 など	魚・肉・卵・大豆・牛乳・小魚・海そう など	野菜・きのこ・くだものなど				
						給食ひとことメモ		
17 月	ごはん	ごはん、強化米				602	23.3	293
	牛乳		牛乳			ひじきサラダのひじきは海藻の仲間です。乾燥させてあるので、水で戻してから料理します。カルシウムや鉄分、食物せんいがたくさん含まれています。積極的にとってほしい食品です。		
	鶏のマーメレード焼き	マーメレード	鶏肉	しょうが、にんにく	しょうゆ、酒			
	ひじきサラダ	三温糖、エッグケアマヨネーズ（卵なし）	ロースハム、干ひじき	キャベツ、きゅうり、コーン、にんじん	しょうゆ、本みりん			
	はんぺん汁		はんぺん（やまいも）	こまつな、玉葱、にんじん、えのきたけ	かつおだし、昆布だししょうゆ、酒、食塩、本みりん			
18 火	キムチチャーハン	ごはん、強化米	豚肉	にんじん、玉葱、キムチ(はくさい)、たくわん	食塩、しょうゆ、酒	561	22.4	304
	牛乳		牛乳			「キムチ」は韓国のつけものです。白菜、大根、きゅうりがよくつかれます。今日のキムチチャーハンは、白菜キムチを使っています。キムチの味の決め手は、辛味のある調味料の「とうがらし」です。		
	ハンパンジー	上白糖、ごま、ねりごま	チキンささみ	きゅうり、もやし、にんじん	しょうゆ、穀物酢			
	チンゲンサイのスープ	マロニー	ベーコン	チンゲンサイ、玉葱	がらすープボーク、酒、しょうゆ、食塩、こしょう			
	冷凍バイン			冷凍バイン				
19 水	ごはん	ごはん、強化米				612	27.6	374
	牛乳		牛乳			朝ごはんは食べてきましたか？朝ごはんの大切な役目は、脳のエネルギーをおぎなひ、お昼までの活動のもとになることです。また、夜休んでいた体を元気に動かすスイッチを入れることです。しっかり食べてきましょう。		
	白身魚の磯揚げ	かたくり粉、なたね油、三温糖	ホキ、青のり		酒、食塩			
	こんにゃく炒め	こんにゃく、三温糖	豚肉、さつまあげ	にんじん、さやいんげん	しょうゆ、本みりんみりん、酒			
	みそ汁		油揚げ、米みそ	キャベツ、玉葱、ぶなしめじ、にんじん	煮干しだし			
20 木	コッペパン	コッペパン				608	23.2	343
	牛乳		牛乳			ごぼうは、食物せんいがたくさん含まれているので、よくかんで食べなくてはいいない、かみごたえのある食べ物です。食物せんいは、自然のブラシの働きをするので、おなかの中をきれいにし、調子をよくしてくれます。		
	和風入バゲティ	スパゲッティ、バター	ベーコン、鶏肉	玉葱、にんじん、こまつな、えのきたけ、にんにく	昆布粉、しょうゆ、白ワイン、食塩、こしょう			
	ごぼうサラダ	エッグケアマヨネーズ（卵なし）	ツナ	ごぼう、キャベツ、きゅうり、にんじん	しょうゆ、みりん			
	きなこバター	きなこバター						
21 金	ごはん	ごはん、強化米				603	24.6	283
	牛乳		牛乳			給食は、全部食べてこそ、栄養のバランスが取れた食事となります。毎日の給食はみなさんの体が健康に成長していくために必要な量です。戻ってくる食缶が、からっぽの日はいないです。しっかり食べて栄養を取りましょう。		
	チンジャオロース	上白糖、かたくり粉	牛肉	たけのこ、玉葱、にんじん、青ピーマン、きくらげ、しょうが、にんにく	しょうゆ、酒、食塩、こしょう			
	焼きギョーザ		焼きぎょうざ					
	中華たまごスープ		鶏肉、たまご	クリームコーン、ほうれんそう、玉葱	鶏豚湯、しょうゆ、酒、食塩、こしょう			
24 月	ごはん	ごはん、強化米				639	25.2	274
	牛乳		牛乳			私たちの体の抵抗力が弱っている、思わぬことから食中毒にかかる事があります。日頃から病気に強い丈夫な体を作っておきましょう。そのためには、早寝・早起きと、バランスのとれた食事が大切です。		
	揚げ鶏とじゃがいものチリソース煮	かたくり粉、なたね油、じゃがいも、三温糖	鶏肉	しょうが、にんにく、玉葱、にんじん	酒、食塩、トマトケチャップ、赤ワイン、トウバンジャン、がらすープチキン			
	豚汁	こんにゃく	豚肉、厚揚げ、米みそ	ごぼう、だいこん、玉葱、にんじん、葉ねぎ	煮干しだし			
25 火	ごはん	ごはん、強化米				594	27.7	343
	牛乳		牛乳			さわらは、サバの仲間の魚で、成長するたびに名前が変わる出世魚です。大きくなるにつれて、さごし→なぎ→さわら と名前が変わります。さわらは漢字で、魚へんに春（鱸）と書きます。塩焼きやみそ焼き、唐揚げなどにして食べます。		
	さわらのみそ焼き	三温糖	さわら、米みそ	しょうが	しょうゆ、酒、みりん			
	青菜と油揚げの煮びたし		油揚げ	こまつな、もやし、にんじん	しょうゆ、本みりん			
	もずく汁		もずく、豚肉、豆腐	玉葱、にんじん、えのきたけ	昆布だし、かつおだし、しょうゆ、本みりん、食塩			
26 水	鮭わかめご飯	ごはん、強化米	鮭わかめ			587	21.1	273
	牛乳		牛乳			しっかりと食べてもらいたいの、給食センターの調理員みんなで頑張ります。		
	冷しゃぶサラダ	クリームーごまドレッシング(ごま)	豚肉	もやし、きゅうり、キャベツ、にんじん、コーン				
	ワンタンスープ	ウェーブワンタン	鶏肉	玉葱、にんじん、こまつな、ぶなしめじ	がらすープボーク、しょうゆ、酒、食塩、白こしょう			
	佐賀みかんゼリー	佐賀みかんゼリー						
27 木	ミルクパン	ミルクパン				629	20.8	414
	牛乳		牛乳			がっこう給食のパンは、佐賀県産の「はる風ふわり」という品種の小麦粉を100%使用しています。がっこう給食のために特別に作られたパンです。年々、パンの種類が減っており、給食で出せるパンも少なくなっています。感謝を込めて、しっかりと食べましょう。		
	かぼちゃコロッケ	なたね油	かぼちゃコロッケ					
	フレンチサラダ	クリームーフレンチドレッシング、エッグケアマヨネーズ（卵なし）	ロースハム	キャベツ、きゅうり、にんじん	食塩			
	せん切り野菜スープ		豚肉	キャベツ、玉葱、にんじん、えのきたけ	がらすープチキン、白ワイン、食塩、白こしょう			
28 金	ビーフカレーライス	ごはん、強化米、じゃがいも	牛肉	玉葱、にんじん、えだまめ、にんにく	ディーナーカレー(乳)、カレールウ、トマトケチャップ、赤ワイン、食塩	617	20.0	278
	牛乳		牛乳			給食には、ほぼ毎日登場するにんじんは、あざやかな色をしているので、料理のいろどりをよくくれます。にんじんには、ひふやねんまくを強くして、病気が体を守る力を高めてくれる栄養素がたくさんふくまれています。		
	キャベツのサラダ	和風ドレッシング		キャベツ、だいこん、きゅうり、にんじん、コーン				