



れいわ ねんど がつ きゅうしよくよ ていこんだてひょう  
**令和4年度 6月 給食予定献立表**



綾小学校

日 (曜)	こんだて	黄の食品	赤の食品	緑の食品	調味料その他
		エネルギーのもと	体をつくる	体の調子をととのえる	
1 (水)	むぎごはん	こめ むぎ			
	ちくぜんに	さといも あぶら さとう	とりにく ちくわ あつあげ	しいたけ たけのこ にんじん ごぼう さやいんげん こんにゃく	しょうゆ みりん さけ
	こまつなのじゃこあえ	ごま さとう あぶら	ちりめん  	こまつな きゅうり にんじん	しょうゆ
2 (木)	むぎごはん	こめ むぎ			
	まーぼーあつあげ	あぶら さとう でんぷん	ぶたにく あつあげ みそ あかみそ	たけのこ たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ しょうが	しょうゆ みりん
	ナムル	さとう		ほうれんそう にんじん もやし せんぎりだいこん にんにく	す しょうゆ
3 (金)	むぎごはん	こめ むぎ			
	かぼちゃのみそしる		とうふ あぶらあげ わかめ みそ	かぼちゃ たまねぎ なら	にぼし
	さかなのたこやきソースがらめ	こめこ あぶら さとう	たら かつおぶし あおのり 	にがうり じゃがいも	ケチャップ ウスターソース
6 (月)	むぎごはん	こめ むぎ			
	キムチじる		あつあげ みそ	こんにゃく にんじん ごぼう はくさいキムチ こまつな	にぼし
	チャプチェ	はるさめ さとう ごまあぶら ごま	ぶたにく 	たまねぎ エリンギ たけのこ なら しょうが にんにく	さけ しょうゆ しお
7 (火)	こめこパン	こめこパン			
	スパゲティナポリタン	スパゲティ さとう	ぶたにく ペーコン	たまねぎ にんじん しいたけ ピーマン トマトピューレ	しお ケチャップ ウスターソース デミグラスソース ワイン こしょう
	ごぼうサラダ	ノンエッグマヨネーズ	まぐろみずに 	ごぼう にんじん きゅうり レモンじる	しお
8 (水)	みそそぼろごはん	こめ むぎ ごまあぶら さとう ごま	とりにく みそ 	たまねぎ えだまめ しょうが しいたけ	しお
	かきたまじる	でんぷん	とうふ たまご	にんじん こんにゃくかんてん えのきたけ ねぎ	にぼし しょうゆ さけ
	くきわかめのきんぴら	あぶら さとう ごま	ぶたにく くきわかめ てんぷら ちりめん 	たけのこ にんじん こんにゃく	しょうゆ さけ
9 (木)	むぎごはん	こめ むぎ			
	ひやしる	ごま	あじ とうふ みそ	きゅうり ねぎ	にぼし
	しぐれに	ごまあぶら さとう	ぶたにく あつあげ 	ごぼう にんじん しょうが こんにゃく	さけ しょうゆ みりん
10 (金)	むぎごはん	こめ むぎ			
	こまつなとモロヘイヤのスープ	ごまあぶら	とうふ わかめ 	こまつな モロヘイヤ エリンギ にんじん	にぼし しょうゆ しお こしょう さけ
	さかなのかわりあげ	こめこ あぶら さとう パンこ ごま	しいら 	えだまめ コーン	ウスターソース
13 (月)	むぎごはん	こめ むぎ			
	ぶたじる	さといも	ぶたにく あぶらあげ みそ	れんこん にんじん ごぼう ねぎ しょうが こんにゃく	にぼし
	いわしのうめに キャベツのしおもみ		いわしのうめに 	キャベツ にんじん 	しお
14 (火)	こくとうパン	こくとうパン			
	とりにくとまめのトマトに	じゃがいも オリーブオイル さとう	とりにく しろいんげんまめ 	たまねぎ にんじん しめじ  トマト パセリ にんにく	がらスープ  와인 ウスターソース デミグラスソース しお こしょう
	とうもろこし		 	とうもろこし 	しお
15 (水)	むぎごはん	こめ むぎ			
	とうふのみそしる		とうふ あぶらあげ わかめ みそ	こまつな にんじん たまねぎ なら	にぼし
	あやのやさいとあつあげのいため	でんぷん あぶら さとう ごまあぶら	あつあげ ぶたにく みそ 	にんにく しょうが にんじん キャベツ エリンギ 	しお しょうゆ さけ みりん しょうゆ コチジャン
てづくりふりかけ	ごま	ちりめん かつおぶし ひじき 		しょうゆ	
16 (木)	むぎごはん	こめ むぎ			
	しょかのカレー (初夏)	じゃがいも あぶら	ぶたにく 	たまねぎ にんじん スッキーニ なす トマト にんにく りんごピューレ 	がらスープ しお こしょう カレールウ ケチャップ チャツネ ウスターソース
	かいそうのばいにくあえ	さとう ごま ごまあぶら	かいそうミックス	せんぎりだいこん きゅうり コーン にんじん えだまめ うめぼし	しょうゆ
17 (金)	わかめごはん	こめ むぎ			
	ひむかうどん	うどん	とりにく かまぼこ 	かぼちゃ にんじん こまつな しいたけ	にぼし しょうゆ さけ みりん
	じゃこサラダ	さとう オリーブオイル	ちりめん 	にんじん きゅうり ブロッコリー レモンじる	しょうゆ しお す

みやざきけん きょうとりょうり  
宮崎県の郷土料理



れいわ ねんど がつ きゅうしよくよ ていこんだてひょう  
**令和4年度 6月 給食予定献立表**



綾小学校

日 (曜)	こんだて	黄の食品		赤の食品		緑の食品		調味料その他
		エネルギーのもと		体をつくる		体の調子をととのえる		
20 (月)	むぎごはん	こめ	むぎ					
	ビビンバどん	さとう	ごま ごまあぶら さとう	ぶたにく	たまご	ほうれんそう	にんにく にんじん もやし	しょうゆ みりん
	ワンタンスープ	ウェーブワンタン	マロニー				こまつな にんじん たまねぎ しいたけ たら	ガラスープ しお こしょう しょうゆ
21 (火)	コッペパン	コッペパン						
	やさいたっぷりラーメン	チャンボンめん	あぶら ごまあぶら	ぶたにく			キャベツ しめじ チンゲンサイ にんじん もやし ねぎ コーン	ガラスープ しお とんこつスープ こしょう しょうゆ さけ
	だいずとこざかなのあげに	こめこ	あぶら さとう ごま	だいず	にぼしかえり		ごぼう	しょうゆ
22 (水)	チキンライス	こめ	あぶら	とりにく			にんじん たまねぎ えだまめ	ウスターソース しお さけ ケチャップ こしょう
	レタススープ			ぶたにく	とうふ		えのきたけ にんじん レタス にんにく	ガラスープ しょうゆ しお こしょう さけ
	フルーツカクテル	カクテルゼリー	きよほうゼリー				パイナップル みかん もも バナナ	
23 (木)	むぎごはん	こめ	むぎ					
	うおそめんじる			うおそめん	とうふ		しめじ にんじん こまつな	にぼし しょうゆ
	きびなごのこくとうがらめ きゅうりのしおもみ	こめこ	あぶら こくとう ごま	きびなご			えだまめ コーン きゅうり	しょうゆ さけ みりん しお
24 (金)	むぎごはん	こめ	むぎ					
	シャキッとハヤシライス			ぶたにく			たまねぎ にんじん エリンギ えだまめ にんにく ごぼう トマトピューレ	ガラスープ ハヤシウ ウスターソース ケチャップ しお こしょう ワイン デミグラスソース
	なつみかんサラダ						きゅうり にんじん キャベツ なつみかん	ひゅうがなつドレッシング
27 (月)	むぎごはん	こめ	むぎ					
	カレーふうみにくじゃが	じゃがいも	あぶら さとう	ぶたにく			にんじん たまねぎ えだまめ しょうが いとこんにやく	しょうゆ カレーこ みりん
	ちぐさあえ	さとう	ごま	たまご	あぶらあげ		こまつな きゅうり にんじん	す しょうゆ
28 (火)	しょくぱん	しょくぱん						
	やさいスープ			ベーコン			オクラ にんじん たまねぎ キャベツ	ガラスープ しお さけ こしょう しょうゆ
	さかなのこうそうパンこやき	パンこ	ノンエッグマヨネーズ	さわら			パセリ バジル	しお こしょう ガーリック
	ゆでブロッコリー						ブロッコリー	しお
	いちごジャム	いちごジャム						
29 (水)	キムタクごはん	こめ	むぎ ごまあぶら	ぶたにく			はくさいキムチ たくあん えだまめ	しょうゆ みりん しお こしょう
	ごもくみそしる	じゃがいも		とりにく	みそ		にんじん こまつな しいたけ ねぎ	にぼし
	いんげんのごまあえ	さとう	ごま				インゲン にんじん きゅうり コーン	しょうゆ
	ミニとうにゅうプリン	とうにゅうプリン						
30 (木)	むぎごはん	こめ	むぎ					
	ちゅうかスープ	はるさめ		ベーコン	かまぼこ		たまねぎ にんじん きくらげ チンゲンサイ コーン	ガラスープ しょうゆ さけ
	チンジャオロース	ごまあぶら	あぶら さとう でんぷん	ぶたにく			しょうが たけのこ しめじ にんじん ビーマン にんにく	オイスターソース さけ みりん しょうゆ



6月は、

**食育月間**

平成17年（2005年）に食育基本法が制定されました。毎月19日は「食育の日」そして、6月は「食育月間」となっています。健康は一生の宝物。食育はその健康づくりに大きな役割を果たします。学習指導要領でも学校全体で食育をしていくことが明記されています。給食時間をはじめ、さまざまな授業などで取り組みが行われています。

かえ くりかへして みよう!  
 まいにち 毎日の 食生活

- 朝、昼、夕の3食をしっかり食べていますか？
- 好ききらいをしないで食べていますか？
- できるだけ家族そろって食卓を囲むようにしていますか？
- 食事の準備や後片付けをお子さんと一緒にしていますか？
- 「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしていますか？
- 家庭や地域で受け継がれてきた料理を大事にして食べていますか？
- 食品を買うときには、表示をよく見えていますか？