

6月 学校給食献立表

綾川町立陶小学校

日	献立名	牛乳	おかず	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	熱や力のもとになるもの
31月	5月 むぎごはん	○	とりにくのガーリックやきいそかあえ ぐたくさんみそしる ブルー	とりにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう のり カットわかめ	こまつな にんじん ねぎ
1火	ミルクパン	○	なすいりミートスパゲティ グリーンサラダ シュークリーム	ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト ピーマン
2水	ぶたどん	○	こんぶあえ さくらんぼ	ぶたにく	ぎゅうにゅう しおこんぶ	にんじん ねぎ こまつな
3木	コッペパン	○	はっぼうさい セルフだいがくいも	ぶたにく いか あさり うずらたまご	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ
4金	むぎごはん	○	チンジャオロース とうふとコーンのスープ れいとうみかん	ぶたにく とうふ たまご ベーコン	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん ねぎ
7月	わかめごはん	○	さわらのみそだれかけ おほかあえ きりぼしだいこんに	さわら みそ かつおぶし あぶらあげ	わかめ ぎゅうにゅう	こまつな にんじん
8火	コッペパン	○	とりにくのアーモンドがら め かみかみサラダ コンソメスープ	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん パセリ
9水	むぎごはん	○	ぶたにくとごぼうのうまに ごしきあえ ブルー	ぶたにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん さやいんげん ほうれんそう
10木	ぜんりゅう ふんパン マーレードジャム	○	カレーのうまに ビーンズサラダ メロン	とりにく ソーセイジ うずらたまご だいず	ぎゅうにゅう	にんじん
11金	たきこみごはん	○	さばのしおやき いそかあえ しんたまねぎのみそしる	とりにく あぶらあげ さば みそ	ぎゅうにゅう のり わかめ	にんじん こまつな ねぎ
14月	むぎごはん	○	やきとうふのみそそば に わふうサラダ	ぶたにく やきとうふ みそ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ
15火	コッペパン	○	さかなのチリソースかけ アスパラサラダ はるさめスープ	メルルーサ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん アスパラガス ねぎ
16水	キーマカ レーライス	○	アーモンドサラダ ヨーグルト	ぎゅうにく ぶたにく うずらたまご	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん
17木	こめこパン	○	とりにくのガーリックやき チンゲンサイときのこのソーテ チャウダー	とりにく えび あさり	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん パセリ
18金	ごはん	○	こあじのさんばい きゅうりのとさあえ こうやどうふのふくめに	あじ かつおぶし こうやどうふ	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん
21月	ごはん	○	なすいりマーボーどうふ ひじきサラダ	とうふ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう ひじき チーズ	にんじん ねぎ

日	献立名	牛乳	おかず	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	熱や力のもとになるもの
22火	ミルクパン	○	カレーうどん ゆかりあえ アーモンドいりこ	ぶたにく	ぎゅうにゅう かえり	にんじん しそ
23水	キムチごはん	○	はるさめサラダ にらたまスープ むらさきもちチップス	ぶたにく ハム たまご とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん にら
24木	コッペパン	○	びたにくとだいずのトマト に コールスローサラダ ゴールドキウイ	ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん パセリ トマト
25金	むぎごはん	○	オリーブじどりのレモンに ひじきのいりに こまつなごまドレッシング グアア	とりにく だいず あぶらあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん こまつな
28月	むぎごはん あさりのつくだに	○	さけのしおやき こんにやくのきんぴら とんじる	さけ とうふ ぶたにく あぶらあげ みそ あさり	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン ねぎ
29火	バターロール	○	ごもくらーめん スパイシービーンズ ごぼうサラダ	ぶたにく いか あさり だいず うずらたまご	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ
30水	むぎごはん	○	こうやどうふのたまごとし たくあんあえ なっとう	こうやどうふ とりにく たまご なっとう	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな

都合によって、献立や材料が変更になる場合があります。

6月の給食目標は「歯によい食べ方を考えよう」です。

6月4日は虫歯予防デーです。この日から1週間は「歯と口の健康週間」となっています。いつまでも健康な歯でいられるようにするためには、普段からよく噛んで食事をするのが大切です。

鶏肉のアーモンドがらめ

材料 (4人分)

- 鶏むね肉 200g
- かたくり粉 適量
- 揚げ油 適量
- 濃口しょうゆ 大さじ1
- みりん 大さじ1/2
- 砂糖 大さじ1
- 水 大さじ1
- アーモンド (ダイスカット)



アーモンドには、歯を作るもとになるカルシウムも含まれています。

作り方

- 1 鶏肉は一口大に切る。
- 2 鶏肉にかたくり粉をまぶして、180℃の油で揚げる。
- 3 調味料を鍋に入れ、火にかけ、砂糖が解けたら、アーモンドも加えてまぜ、火をとめる。
- 4 揚げた鶏肉に3をからめて完成!



こんげつ
今月の
あやむちょうさん しょくざい
綾川町産の食材
アスパラガス

～ 今月の注目メニュー&食材 ～

- ☆ 教科との関連 (2日) …北海道の郷土料理である豚丼、生産が盛んな昆布を使用した献立です。(小5社会)
- ☆ 歯と口の健康週間 (4日～10日) …かみごたえのあるメニューを取り入れています。
- ☆ 食育の日 (18日) …香川県の郷土料理である小あじの三杯が登場します。
- ☆ 国産農畜水産物無償提供事業…コロナウイルスにより需要が減った食材を無償で提供していたっています。今月は、オリーブ地鶏をオリーブ地鶏のレモン煮に使用します。(25日)