

【給食費の支払い】
原則として前月15日まで

【給食の申し込み】
・インターネット(パソコン、スマートフォン)の申し込み
前月20日まで
・マークシートの申し込み
前月15日まで

インターネット予約は、
食べる日の7日前の午後2時まで変更できます。

※汁物容器に入っている
ものには▼が付いています。

5日(月)

★歯と口の健康週間です★

メルルーサのマリネ
マカロニサラダ
小魚とアーモンドの炒り煮
切干大根のピリ辛
ごはん 牛乳
(総エネルギー 843kcal)

「歯と口の健康週間」は、歯と口の健康に関する正しい知識の普及啓発とともに、歯科疾患の予防に関する適切な習慣の定着を図ることなどを目的としています。

6日(火)

★歯と口の健康週間です★

鶏肉のごま酢かけ
えのきと青菜の和え物
花がんと昆布の煮付け
けんちん汁▼
美生柑
ごはん 牛乳
(総エネルギー 872kcal)

昆布にはグルタミン酸とよばれるうま味成分が含まれています。この日は結び昆布を使って、うま味たっぷりの煮物を提供します。よくかんで食べてください。

7日(水)

★歯と口の健康週間です★

笹かまの変わり揚げ
いかの磯辺揚げ
ゆかりきゅうり
ソーセージとピーマンのソテー
おいものそぼろ煮
ごはん 牛乳
(総エネルギー 868kcal)

日本は世界一のいか消費国。世界中で獲れるいかの約半分を日本人が食べていると言われていました。この日は磯辺揚げにします。青のりの香りを楽しんでください。

1日(木)

鮭のみそマヨ焼き
和風サラダ
炒り鶏
うすら卵のすまし汁▼
りんご&もも
ごはん 牛乳
(総エネルギー 850kcal)

鶏肉は、脂身が少なくヘルシーなむね肉と、脂肪が含まれこくのあるもも肉などに分けられます。日本ではもも肉が好まれますが、欧米ではむね肉のほうが人気です。

2日(金)

揚げぎょうざ
野菜たっぷりビーフン
こんにやくのおかひ
えび入り海鮮五目炒め
ごはん 牛乳
(総エネルギー 827kcal)

ぎょうざの本場、中国では水ぎょうざを主食として食べるのが一般的。日本に伝わった際、ごはんのおかずになるようアレンジされ、焼きぎょうざが誕生したそうです。

12日(月)

チキンハムカツ(ソース)
野菜ときのこのソテー
ひじきのマリネ
炒り豆腐
ごはん 牛乳
(総エネルギー 825kcal)

昔から、「ひじきを食べると長生きする」と言われています。鉄分やカリウム、食物繊維が豊富で、成長期の皆さんにもぜひ食べてもらいたい食品のひとつです。

13日(火)

★はやぶさ給食★

お星さまハンバーグ ミニトマト
フレッシュサラダ
フライドポテト
アスパラガスとコーンのソテー
カレーシチュー▼
はやぶさゼリー
ごはん 牛乳
(総エネルギー 898kcal)

6月13日は、小惑星探査機「はやぶさ」が地球へ帰還した日を記念した「はやぶさの日」です。星型のハンバーグやゼリーなどで、見た目にも楽しい献立です。

14日(水)

あじのたつた揚げ
おろしソース
チキンと野菜のヘルシーサラダ
豆ちくわの炒り煮
豚肉と小松菜のしょうが炒め
パレンシアオレンジ
ごはん 牛乳
(総エネルギー 848kcal)

あじは、味が良いことからその名がつけました。1年を通して日本周辺を回遊しているため季節を問わず漁獲されますが、5〜7月に最も脂がのっておいしくなります。

15日(木)

豚肉と卵の中華スープ▼
フルーツ杏仁
ごはん 牛乳
(総エネルギー 868kcal)

豚肉には、疲労回復効果のあるビタミンB1が豊富。この日はさっぱりとした酢と合わせます。段々と暑くなる時期ですが、しっかり食べて元気に過ごしましょう。

16日(金)

ホキの蒲焼き
煮浸し
野菜とツナの炒め物
ミートボールのケチャップあえ
ごはん 牛乳
(総エネルギー 877kcal)

ホキは、体長が2メートルにもなる白身魚で、世界中で食べられています。淡白な味わいが好まれ、白身フライやムニエルなどに使用されることが多いようです。

19日(月)

★食育の日★

豚肉の煮込み
マッシュポテト
彩り野菜ソテー
ナッツごぼろ
ごはん 牛乳
(総エネルギー 898kcal)

大豆は「畑の肉」とも言われ、良質なたんぱく質が多く含まれます。この日はごぼろと一緒にカリッと揚げ、甘辛いたれに絡めます。豆が苦手な人でも食べやすいですよ。

20日(火)

ホイコーロー
ナムル
えびマヨ
わかめスープ▼
ごはん 牛乳
(総エネルギー 870kcal)

ナムルは、小学校の給食でも大人気。ゆでた野菜に、砂糖・しょう油・ごま油で味付けをします。家庭でも簡単に作れて野菜がおいしく食べられるメニューです。

21日(水)

いわしのごまフライ(ソース)
帆立と青菜の和え物
かみなりこんにやく
しそ入りつくね
ごはん 牛乳
(総エネルギー 878kcal)

こんにやくは、96%以上が水分です。そのため栄養価が高いとはいえません。しかし食物繊維が豊富に含まれており、腸をきれいしてくれます。

22日(木)

チキンピカタ
イタリアンソース
ごぼろサラダ
リヨネースポテト
野菜とベーコンのスープ▼
甘夏みかん&ナタデココ
ごはん 牛乳
(総エネルギー 893kcal)

ピカタは、イタリア料理のひとつです。塩こしょうで下味をつけた鶏肉に小麦粉をまぶし、粉チーズを混ぜた溶き卵をからめて焼くのが知られています。

23日(金)

鮭のムニエル
しらたきベロコンチーノ
キャベツとじゃこのソテー
チリコンカン
パン 牛乳
(総エネルギー 822kcal)

チリコンカンは、アメリカのテキサス州で考案された料理です。炒めたひき肉と玉ねぎにインゲンマメやトマト・チリパウダーなどを加え煮込んだものが一般的です。

26日(月)

はんぺんチーズフライ(ソース)
ゆで野菜
れんこんのマヨ炒め
すき焼き煮
ごはん 牛乳
(総エネルギー 855kcal)

はんぺんは、魚のすり身にヤマイモなどを加えて成型し、ゆでたものです。もともとは関東地方でのみ食われており、現在も消費のほとんどは関東地方だそうです。

27日(火)

太刀魚の磯辺揚げ
春雨ときゅうりの酢の物
塩肉じゃが
豆腐と長ねぎのみそ汁▼
りんご&みかん
ごはん 牛乳
(総エネルギー 890kcal)

太刀魚は、細長く平べったい体をしており、体表には金属のような光沢があります。その見た目が太刀(日本刀の一種)に似ていることから名づけられたとも言われます。

28日(水)

タンドリーチキン
コーンチーズサラダ
青菜ともやしの塩炒め
ハニーシナモンポテト
ごはん 牛乳
(総エネルギー 839kcal)

シナモンは木の皮を乾燥させて作られる香辛料です。その歴史は古く、紀元前4000年ごろから使用されていました。香りがよく、「スパイスの王様」と呼ばれています。

29日(木)

海鮮チリソース
粉ぶきいも
枝豆
チャプチェ
フルーツあえ▼
ごはん 牛乳
(総エネルギー 895kcal)

この日は枝豆を塩ゆでして提供します。枝豆は、大豆を未熟なうちに収穫したものです。枝豆は大豆と比べると、ビタミンAやビタミンCなどの栄養素が多く含まれます。

30日(金)

冷しゃぶ(ごまドレッシング)
おじゃかもち
なすとピーマンのみそ炒め
ごはん 牛乳
(総エネルギー 867kcal)

おじゃかもちは、もち米の生産量が少なかった時代、代わりにじゃがいもから作られたもちで、北海道の郷土料理です。もちもちの食感と甘いたれがおいしいですよ。

●予約の際は、残高の確認をしてください。
●予約後は、予約もれがないかご確認ください。

予約システムのアレルゲンは、
原材料について表示しています。

その他のアレルゲンの詳細情報は、
教育委員会 学校保健課へ
直接お問い合わせください。
☎042-769-8283

●予約システム、及び本カレンダーの献立写真はイメージです。
●実物とは、異なる場合がありますので、ご了承ください。

【お願い】 箸やスプーンは、箸かご・スプーンかごに入れて、返却してください。
おかずの入れ物に入ると、洗浄作業の際に折れてしまい、使えなくなってしまいます。
また、ドレッシング、ソースの袋やゼリーの容器は、おかずの入れ物に入れないでください。