

※材料の都合により、献立を変更する場合があります。



ねん
2024年



がつこんだてひょう
6月献立表

はりまちょうきょういくいんかい
 播磨町教育委員会

6月の給食費について

1～6年生・・・19回：5,548円

※口座振替日：7/31(水)

月	火	水	木	金
<p>3</p> <p>運動会代休</p>	<p>4</p> <p>ぎゅうにゅう ごはん ちくぜんに はるまき くきわかめのつくだに</p>	<p>5</p> <p>ぎゅうにゅう だいずごはん じゃがいものみそしる さばのしおやき きゅうりとわかめのすのもの</p>	<p>6</p> <p>ぎゅうにゅう コッペパン コーンスープ かみかみサラダ パイナップル(シロップづけ)</p>	<p>7</p> <p>ぎゅうにゅう ごはん チンゲンサイのスープ きびなごのからあげ さといものために</p>
	<p>茎わかめのつくだ煮は、わかめの茎の部分 を煮つけにしています。</p>	<p>大豆は、“畑のお肉”と言われるほど、たんぱく質が豊富に含まれています。</p>	<p>かみかみサラダには、よく噛むとうま味がでてる“さきいか”が入っています。</p>	<p>きびなごは小さな魚ですが、小さい身の中に旨味がぎゅっとつまっています。</p>
<p>10</p> <p>ぎゅうにゅう ごはん ちゅうかスープ ホイコーロー ブロッコリーのサラダ</p>	<p>11</p> <p>ぎゅうにゅう コッペパン ポトフ ほたてフライ こんさいサラダ</p>	<p>12</p> <p>ぎゅうにゅう もちむぎごはん カレーにくじゃが こまつなのおかかあえ あじつけのり</p>	<p>13</p> <p>ぎゅうにゅう ミニコッペパン ミートスパゲティ ポイルキャベツ(しょうゆあじ) 魚肉ソーセージ</p>	<p>14</p> <p>ぎゅうにゅう ごはん コンソメスープ とりにくのメキシカンソース きゅうりのナムル</p>
<p>ブロッコリーは、鉄分をはじめ、ミネラルを豊富に含む野菜です。</p>	<p>今日は、うま味と甘味がつまったほたての貝柱をフライにしています。</p>	<p>今日は、“播磨の日”献立です。東播磨地区で作られた食材を積極的に使います。</p>	<p>魚肉ソーセージは、魚のすり身をケーシングという薄い膜に入れて作られます。</p>	<p>メキシカンソースは、玉ねぎやピーマン等の野菜と、チリパウダーが入っています。</p>
<p>17</p> <p>ぎゅうにゅう ごはん がめに たくあんのごまあえ わらびもち</p>	<p>18</p> <p>ぎゅうにゅう ごはん だんごじる とりにくのこうみやき バンサンスー</p>	<p>19</p> <p>ぎゅうにゅう ごはん たまねぎのみそしる あじフライ キャベツのあまずあえ</p>	<p>20</p> <p>ぎゅうにゅう ミニコッペパン やきそば きゅうりとツナのサラダ レモンゼリー</p>	<p>21</p> <p>ぎゅうにゅう ごはん みそワタンスープ さけのからあげ えのきのおかかあえ</p>
<p>たくあんは、大根をぬかや塩で漬けて作る日本のお漬物のことです。</p>	<p>バンサンスーは、中国料理の1つで、千切りにした野菜と春雨等を酢で和えた料理です。</p>	<p>アジは6月～8月が旬で、この時期のアジは脂のりがよく旨味がつまっています。</p>	<p>中華麺は、“かんすい”を使って作ることによって、黄色の麺になります。</p>	<p>川で産まれた鮭は、海に泳いでいき、成長したのち、産卵のため川に戻ってきます。</p>
<p>24</p> <p>ぎゅうにゅう とうもろこしごはん はるさめスープ ぶたにくとアスパラのいためもの てつぶんヨーグルト</p>	<p>25</p> <p>ぎゅうにゅう コッペパン なつやさいスープ フランクフルト くろまめきなこクリーム</p>	<p>26</p> <p>ぎゅうにゅう むぎごはん ぶたすきどん ほうれんそうのおかかあえ むししゅうまい</p>	<p>27</p> <p>ぎゅうにゅう コッペパン ラタトゥイユ ポテトとおこめのささみカツ フレンチサラダ</p>	<p>28</p> <p>ぎゅうにゅう ごはん ぶたじる ひじきのごもくに ブロッコリーのごまあえ</p>
<p>グリーンアスパラには、アスパラギン酸といううま味成分が含まれています。</p>	<p>夏野菜スープは、ズッキーニやパプリカなどの夏野菜を使います。</p>	<p>むぎごはんの麦は、食物繊維が豊富で、便秘予防に効果があります。</p>	<p>ラタトゥイユは、フランスの郷土料理で、夏野菜がたっぷり入っている料理です。</p>	<p>ごもくに、5種類の食材を使うのではなく、多くの食材を使うという意味です。</p>

6月は食育月間です。

・6月4日から10日は、“**歯と口の健康週間**”です。播磨町の給食では、6月3日から7日の5日間、噛むことを意識したメニューを取り入れます。

よく噛んで、味わって食べましょう!

・6月12日は、“**播磨の日**”献立です。私たちの住む地域、東播磨地区でとれた食材が給食にたくさん登場します。食材費の一部は、播磨町が補助します。



6月平均栄養価

エネルギー	641 Kcal	たんぱく質	25.8 g
脂質	20.7 g	カルシウム	314 mg
食塩相当量	2.4 g		