

# 6月 給食献立表

小国町立小国小学校

日 (曜日)	こんだて 給食がある日は、牛乳が1本つきます。	あかのたべもの おもに体をつくるはたらき		みどりのたべもの おもに体の調子を整えるはたらき		きいろのたべもの おもに力のもとになるはたらき	
		1群 肉・魚・卵・豆・豆製品など	2群 牛乳・小魚・海藻など	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物・きのこなど	5群 ごはん・パン・めん・砂糖	6群 油など
1月	炒り豆腐 大根とわらびの味噌汁 青のり小魚	木綿豆腐 豚ひき肉 味噌 油揚げ	牛乳 小魚 青のり小魚	にんじん ほうれん草	もやし ごぼう たけのこ 干しいたけ ねぎ 大根 わらび	ごはん 砂糖 かたくり粉	油 ごま油
2月	ごはん ブレンオムレツ れんこんと鶏肉の味噌炒め 野菜の味噌汁	オムレツ 鶏もも肉 味噌 油揚げ	牛乳 鶏もも肉	にんじん さやいんげん	れんこん キャベツ もやし 板こんにゃく	ごはん 砂糖 油	
3月	コッペパン ゆで花野菜のごま和え 真だくさんシチュー	鶏もも肉 ベーコン	牛乳 ベシャメルルウ	ブロッコリー にんじん	カリフラワー 玉ねぎ グリーンピース	コッペパン 砂糖 コーンスターチ	はちみつ じゃがいも オリーブ油 白ごま 無塩バター
4月	ごはん 大根おろし よくかんで食べるかきあげ 厚揚げと小松菜の味噌汁	白大豆 卵 味噌 生揚げ 高畠納豆	牛乳 干しひじき ちりめん	小松菜	大根 もやし 干しいたけ	ごはん 小麦粉 かたくり粉	
5月	ごはん 野菜ゴロゴロカレー 海草サラダ 元気ヨーグルト	豚こま肉	牛乳 わかめ 元気ヨーグルト	にんじん	玉ねぎ グリーンピース きゅうり	ごはん 砂糖 じゃがいも	
8月	ごはん いわしごま味噌煮 れんこん入りきんぴら 里もとわらびの汁物	いわし さつまいも 味噌 油揚げ	牛乳	にんじん 青ピーマン	ごぼう わらび 板こんにゃく れんこん ねぎ	ごはん 砂糖 重いも	ごま油 白ごま
9月	ごはん 野菜たっぷり和風サラダ 吉野汁 みそ豆	鶏もも肉 白大豆 味噌	牛乳	にんじん	キャベツ 大根 ねぎ きゅうり えのきたけ	ごはん 砂糖 重いも	油 かたくり粉
10月	米粉食パン(小サイズ) ちくわ磯辺揚げ あったかなめこうどん りんご	焼き竹輪 鶏もも肉 味噌 油揚げ	牛乳 青のり粉		大根 ねぎ なめこ りんご	米粉食パン 小麦粉 かたくり粉 干しうどん	油
11月	ゆかりごはん おなか和え じゃがいもの味噌汁	いか かつお節 味噌 生揚げ	牛乳	ほうれん草 にんじん 小松菜	しょうが ねぎ もやし 玉ねぎ	ごはん 砂糖 じゃがいも	
12月	ごはん きのこ入りシューマイ 五目はるさめ 白菜とワンタンの味噌スープ	きのこ入りシューマイ 豚こま肉 味噌 肉入りワンタン	牛乳	にんじん 青ピーマン	キャベツ ねぎ ぶなしめじ 白菜	ごはん 砂糖 重いも	油 ごま油
15月	ごはん さばのごま竜田揚げ キャベツと鶏の和風和え 山菜汁	さば 鶏ささみ 肉	牛乳	にんじん	しょうが キャベツ 糸こんにゃく もやし ごぼう なめこ ねぎ わらび うどん	ごはん 砂糖 かたくり粉	油 白ごま
16月	豚の焼き肉丼 もやしの味噌スープ 真産う・フランスゼリー	豚もも肉 鶏ひき肉 味噌	牛乳	青ピーマン	玉ねぎ 白菜 ねぎ しょうが もやし にんにく 干しいたけ	ごはん 砂糖 油	真産う・フランスゼリー
17月	切れ目入りパンズパン ハンバーグケチャップソースかけ レタス&きゅうり クラムチャウダー	ミートハンバーグ ベーコン	牛乳 あさり ベシャメルルウ	にんじん パセリ	レタス 玉ねぎ きゅうり	切れ目入りパンズパン じゃがいも コーンスターチ	無塩バター
18月	ごはん さんま梅かつお煮 五目きんぴら キャベツと豆腐の味噌汁	さんま 木綿豆腐 味噌 油揚げ	牛乳	青ピーマン にんじん	ごぼう たけのこ キャベツ ぶなしめじ 板こんにゃく ねぎ	ごはん 砂糖 油	
19月	地産地消の日 たかきびごはん おかひじきの辛子和え わらびとなめこの味噌汁	鶏もも肉 味噌	牛乳	にんじん	おかひじき もやし 大根 とうもろこし なめこ 玉ねぎ わらび	ごはん 砂糖 かたくり粉 黒砂糖	たかきび 油
22月	ごはん 味噌ほうれん草入り厚焼玉子 ハムともやしの和えもの 真だくさん豚汁	味噌ほうれん草入り厚焼玉子 ロースハム 豚こま肉 味噌 油揚げ	牛乳	にんじん	もやし ごぼう ねぎ きゅうり 大根 干しいたけ	ごはん 砂糖 じゃがいも	
23月	野菜あんかけチャーハン 春雨スープ バナナ	豚こま肉 鶏肉団子 味噌	牛乳	にんじん	しょうが ぶなしめじ にんにく 玉ねぎ たけのこ 白菜 バナナ チンゲンサイ	ごはん 砂糖 かたくり粉 油 ごま油	緑豆はるさめ 白ごま
24月	食パン 白身魚フライソースかけ コールスローサラダ マカロニ入りミネストローネ	たら ベーコン	牛乳 パルメザンチーズ	にんじん パセリ トマト	キャベツ とうもろこし 玉ねぎ セロリー にんにく	食パン じゃがいも マカロニ	油 無塩バター
25月	ごはん かんぴょうのごま和え コーン入りかき玉汁	鶏もも肉 卵 味噌	牛乳	にんじん 小松菜	かんぴょう とうもろこし キャベツ たけのこ	ごはん 砂糖 かたくり粉	オリーブ油 白ごま
26月	小国中学校 創立記念献立 赤飯 真だくさん肉じゃが てまりふの味噌汁	豚こま肉 腐 味噌	牛乳 こんぶ	にんじん さやいんげん	玉ねぎ ねぎ ぶなしめじ 糸こんにゃく	ごはん 砂糖 油	赤飯 砂糖 ごま油 てまりふ
29月	ごはん 切り干し大根とチキンの和えもの 真だくさん味噌汁 のり佃煮	鶏ささみ肉 油揚げ 味噌	牛乳	にんじん	切り干し大根 大根 ねぎ きゅうり ごぼう 板こんにゃく	ごはん 砂糖 油 ごま油	白ごま
30月	鶏肉とみつばの混ぜごはん キャベツとハムの和風和え はっど汁 ピーズカル	鶏もも肉 ム 打ち豆 味噌	牛乳	にんじん	みつば キャベツ 干しいたけ もやし 大根	ごはん 砂糖 油	はちみつ すいとん 焼きふ 重いも

◆都合により献立が変更になることがあります。また、新型コロナウイルス感染症の影響により、給食が停止になる可能性があります。  
 ◆みなさんが給食で食べているごはんは、小国産の「はえぬき一等米」です。 ◆太文字は小国でとれたおいしい食材が届く予定です。  
 ◆毎月19日付近は「地産地消の日」として、なるべく小国産の食べ物を使用するようにしています。小国町でとれた新鮮でおいしい食べ物をよ〜く味わって食べましょう！



# いただきます～す

令和2年度6月号  
小国町立小国小学校  
栄養教諭 八木遥

なが～い間、おまたせしました

がっこうきゅうしょく

## 学校給食がはじまりました！

1年生の教室におじゃましました。みなさん「しゃべらない」を守って、しずかに食べることができていましたね。ピン！としたしせいで、しっかり食器を持って食べることができていて、すばらしいです★



ねん ぐみ  
1年1組

ねん ぐみ  
1年2組



さいしょ きゅうしょく あじ  
最初の給食の味はどうでしたか？「おいしい！」という声がたくさん届いて、はるか先生も給食調理員さんもととてもうれしいです★ ありがとう！



おうちの方へお知らせ



毎月発行している給食献立表、給食だより「いただきます～す」は、小国小学校ホームページに掲載しております。書面ではなかなか見えにくい写真等もきれいに撮ることができますので、ぜひご覧ください。

## みんなが食べている「〇〇〇〇〇〇」にかくされたパワーとは！？

朝起きてなんとなく食べている「朝ごはん」。この「朝ごはん」にはすばらしいパワーがあります。朝ごはんを食べるだけで、いいことたくさん！

おぐにっ子のみなさんはレベルを上げて、「朝ごはんを食べること」だけでなく、「なにを食べるか」にも気をつけられるようになりましょう！

### あたまスイッチオン！

やる気と集中力がアップ。  
朝ごはんを毎日食べている人は、学力テストでいい点数をとれるようです。



### きんにくスイッチオン！

ひえた体をポカポカあたためてくれるよ。朝ごはんを毎日食べている人は体力テストでいい点数をとれるようです。



### 朝ごはんのポイント

「あか・き・みどり」をそろえること。  
5月「いただきます～す」をチェックしてみよう！



### おなかスイッチオン！

うんちを出すパワーがわいてくるよ。「朝うんち」をして、スッキリとした気持ちで1日を始めよう！



6月4日～10日は「歯と口の健康週間」



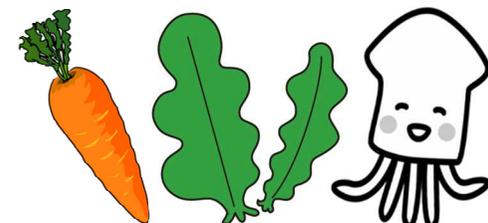
## よくかむ食事にするための3つのポイント



食べものを大きく切る



かために調理する



よくかむ食べものを入れる