



# 6月 給食献立表

小国町立小国小学校

★太字は小国産食材です！

日 (曜日)	こんだて		あかのたべもの		みどりのたべもの			きいろのたべもの		
	※給食がある日は、牛乳が1本つきます。 ※都合により変更になることがあります。		おもに体をつくるはたらき		おもに体の調子を整えるはたらき			おもに力のもとになるはたらき		
			1群 肉・魚・卵・豆・豆製品	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 火	ごはん いわしごま味噌煮 にんじんのしりしり かつお汁		いわしごま味噌煮 ツナ 炒り玉子	牛乳	にんじん	もやし 大根 干しいたけ	ごはん 砂糖 里芋 すいとん 仙台あぶら麩	あぶら油		
2 水	コッペパン チキンクリームスープ プレーンオムレツマトソースかけ キャベツとツナの和えもの オレンジ		プレーンオムレツ 豚ひき肉 ツナ 鶏もも肉	牛乳 生クリーム	トマトパセリ にんじん ブロッコリー	にんにく ぶなしめじ オレンジ	キャベツ たまねぎ	コッペパン コーンスターチ 無塩バター		
3 木	給食なし									
4 金	歯と口の健康週間 〜 かめかめ こんだて 週間	ごはん ポークカレー しそドレッシングサラダ 青のり小魚		豚こま肉 	牛乳 パルメザンチーズ 青のり小魚	にんじん	たまねぎ グリンピース きゅうり	にんにく キャベツ とうもろこし	ごはん じゃがいも	あぶら油
7 月		ごはん あじ開きフライ 切干大根とひじきの和えもの キャベツと豆腐の味噌汁		あじ開きフライ 鶏ささみ肉 木綿豆腐 油揚げ 味噌	牛乳 ほしひじき	にんじん	切り干し大根 ねぎ	キャベツ	ごはん 砂糖 白ごまごま油	
8 火		ごはん ホキの西京焼き 貝だくさんきんぴら じゃがいもと厚揚げの味噌汁		ホキ 西京味噌 さつま揚げ 厚揚げ 味噌	牛乳 	にんじん ほうれん草	ごぼう ねぎ	だいこん大根 いた板こんにゃく	ごはん 砂糖 じゃがいも	白ごまごま油
9 水		食パン チキンのグリル ゆで花野菜のごま和え 黒糖ピーズ あさりのクリームスープ		鶏もも肉 あさり 黒糖ピーズ	牛乳 生クリーム	ブロッコリー にんじん パセリ	レモン果汁 とうもろこし	カリフラワー たまねぎ	食パン 砂糖 じゃがいも コーンスターチ	オリーブ油 白ごま無塩バター
10 木		ごはん よくかんで食べるかきあげ 鶏のうまみ汁 納豆 大根おろし		白大豆 高量納豆 ちりめんじゃこ 卵 鶏もも肉 油揚げ	牛乳 ほしひじき		たまねぎ ねぎ	だいこん大根 干しいたけ	ごはん 小麦粉 かたくり粉	あぶら油
11 金	あぶら麩と豚肉のうまみぞ丼 厚揚げと小松菜の味噌汁 アセロラゼリー		豚こま肉 味噌 厚揚げ	牛乳	あおピーマン 小松菜	にんにく もやし 糸こんにゃく	しょうが 干しいたけ たまねぎ	ごはん かたくり粉 仙台あぶら麩 砂糖 アセロラゼリー	あぶら油	
14 月	小国小学校 なつかし こんだて 週間	ゆかりごはん マカロニサラダ ひき肉炒り煮 (汁物)		豚ひき肉 卵 ロースハム	牛乳	ほうれん草 にんじん	たまねぎ きゅうり	とうもろこし キャベツ	ごはん マカロニ くるまふ	ノンエッグマヨネーズ
15 火		パセリごはん エビとイカのチリソース レタス&きゅうり サンラータン		えび いか 鶏ひき肉 卵	牛乳	パセリ	しょうが にんにく きゅうり	たまねぎ レタス 万能ねぎ	ごはん 砂糖 かたくり粉	あぶら油 ラー油 ごま油
16 水		米粉コッペパン あさり入りトマトソーススパゲティ 海藻サラダ パナナ		あさり	牛乳 わかめ	トマト にんじん	にんにく きゅうり	たまねぎ バナナ	米粉コッペパン スパゲティ 砂糖	オリーブ油
17 木		鶏肉とみつばの混ぜごはん コーン入りかき玉汁 ソファール (プレーン)		鶏もも肉 たまご 卵	牛乳 ソファール	みつば 小松菜 きぬさや	とうもろこし	たけのこ	ごはん 砂糖 はちみつ かたくり粉	あぶら油
18 金		ごはん ちくわ磯部揚げ せんキャベツ ひじきの炒り煮 (汁物)		ちくわ 揚げ さつま揚げ 打ち豆	牛乳 あおのり粉 ほしひじき	にんじん	キャベツ いた板こんにゃく	ごぼう	ごはん 砂糖 小麦粉 かたくり粉 じゃがいも	あぶら油
21 月	シーフードドリア カリフラワーのスープ 河内ばんかん		いか えび ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ カリフラワー	グリンピース 河内ばんかん	ごはん	無塩バター	
22 火	ビビンバ 春雨スープ フルーツ杏仁プリン		豚ひき肉 炒り玉子 鶏肉団子	牛乳	ほうれん草 チンゲンサイ	しょうが たけのこ 切り干し大根	ぜんまい もやし ぶなしめじ	ごはん 砂糖 緑豆はるさめ フルーツ杏仁プリン	あぶら油 ごま油 白ごま	
23 水	食パン ハンバーグケチャップソースかけ パスタサラダ アップルジャム 小国短角牛ワインナー入りコンソメスープ		ミートハンバーグ ロースハム ワインナー	牛乳	チンゲンサイ にんじん	とうもろこし たまねぎ	きゅうり	食パン 半分パスタ アップルジャム	ノンエッグマヨネーズ	
24 木	ごはん さばの味噌煮 れんこん入りきんぴら 鶏ごぼうすいとん汁		さばの味噌煮 さつま揚げ 油揚げ 鶏もも肉	牛乳	にんじん あおピーマン	ごぼう だいこん大根 ねぎ いた板こんにゃく	れんこん 干しいたけ 糸こんにゃく	ごはん 砂糖 すいとん	あぶら油 白ごま	
25 金	小国中学校 創立記念こんだて 赤飯 鶏の塩唐揚げ キャベツの和えもの わらびの味噌汁		鶏もも肉 油揚げ 絹ごし豆腐 味噌	牛乳	にんじん	きゅうり わらび	キャベツ ねぎ	赤飯 かたくり粉	黒ごま油	
28 月	親子丼 豆腐とわかめのすまし汁 はちみつレモンゼリー		鶏もも肉 たまご 卵 絹ごし豆腐	牛乳 わかめ こんぶ	にんじん	干しいたけ グリンピース	たまねぎ	ごはん 砂糖 はちみつレモンゼリー		
29 火	ごはん さけの塩焼き 厚揚げとたけのこの味噌いため 五目野菜のうま煮汁 のりの佃煮		さけ 味噌 厚揚げ のり佃煮 鶏もも肉	牛乳	あおピーマン にんじん	たけのこ 干しいたけ	ごぼう いた板こんにゃく	ごはん 砂糖 里いも	オリーブ油 あぶら油	
30 水	コッペパン 鶏のハニーマスタード焼き ツナのマヨ和え 貝だくさんカレースープ		鶏もも肉 味噌 ベーコン ツナ 白大豆	牛乳	にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ	きゅうり にんにく	コッペパン はちみつ じゃがいも	オリーブ油 ノンエッグマヨネーズ 無塩バター 白ごま	

# 6がつ いただきます～す

令和3年度6月号  
小国町立小国小学校  
栄養教諭 八木遥

6月4日～10日は「**歯と口の健康週間**」

## かむとこんなにいいこと「あいうえお」

**あ** あたまも 心も元気

よくかむと、のうみそに  
ながれる血の流れがよく  
なってあたまがはたらし、  
体のきんちょうがとれて  
ストレスをなくします。



**い** いい味はっけん

よくかむと食べものの  
味をよくかんじること  
ができます。お米はか  
めばかむほどあま～く  
かんじられます！



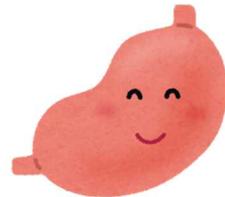
**う** うんどう 運動でパワー全開



運動するとき、力をグ～と  
とだそうとすると、人は歯  
をグツとかみます。ふだんか  
らよくかんで食べていると、  
運動するとき、全力を出せる  
ようになります！

**え** えいよう 栄養バッチリ

よくかむと、食べものが  
小さくなって胃に運ばれ  
ます。だえきもよく出て  
栄養をしっかりと吸収  
できるようになります。



「**噛みんぐ30**」してる？

「ひとくち30回以上噛むこと」  
を目標としたキャッチフレー  
ズです。意識してかむことが  
ポイントです。のみこむ  
前に10回かめかめ！！



**お** おなかいっぱい

よくかむことで、おなかいっぱい  
になり、食べすぎないように  
してくれます。「腹八分目」は  
健康のひけつともいいますね。  
よくかんで食べすぎ防止！



6月14日～18日 小国小学校150周年を記念して・・・

## 「小国小学校なつかしこんだて週間」



今年で小国小学校は150周年をむかえますね。全国的に6月は食育月間とい  
うこともあり、この1週間は、小国小学校で昔から愛されていたなつかしの  
給食こんだてを再現します。よ～く味わって食べましょう！

おうちの人が子どもの頃に食べていたこんだてもあるかもしれません！

フルーツカレー

1びきまるごとさんまのしおやき

などの思い出にのこるような伝説こんだてもあったとか・・・？

ぜひ、おうちの人に「どんな給食だった？」と聞いてみましょう！



## てまきずし、じょうずにまきまき！

5月6日は「こどもの日こんだて」で手巻き寿司でした。みなさん上手にまくことができていました！  
じぶんでつくる手巻き寿司のお味はどうでしたか？ 2年生の教室におじゃましました★



手の上のにりをのせて、  
その上にごはんをのせ  
て、すきなおかずをのせ  
て、まいて、パク！つと  
たのしく味わえました★