

2019年



6月の予定献立表

食品群	体内でのはたらき
赤(あか)	血や肉、骨をつくる
黄(き)	働く力や体温となる
緑(みどり)	体の調子を整える

上野学校給食共同調理場
電話 0980-76-6245

☆材料、その他の都合により献立を変更することがあります。

こ ん だ て	3 (月) 麦ごはん かぼちゃのみそ汁 いんげんの卵とし ナッツごぼう ネーブル 牛乳	4 (火) 麦ごはん 春雨スープ 豚キムチ炒め カットコーン グレープフルーツ 牛乳	5 (水) 黒糖パン ミネストローネ オムレツ 切干大根サラダ ネーブル 牛乳	6 (木) なまり節の炊き込みご飯 みそ汁 もずく和え チーズソーヌイ 牛乳	7 (金) 麦ごはん 冬瓜ウブサー きびなごのから揚げ スーナー(白和え) あまがし
	あか 牛乳 みそ うす揚げ 卵 ベーコン カエリ	かみ かみ 牛乳 ベーコン わかめ 豚肉 うす揚げ	牛乳 大豆 ウインナー 卵	牛乳 なまり節 平かまぼこ 豆腐 みそ もずく チーズ	牛乳 豚肉 きびなご 豆腐 ツナ みそ 緑豆
き	米 麦 サラダ油 アーモンド 三温糖	米 麦 ごま油 三温糖 白ごま	黒糖パン じゃがいも オリーブ油 ドレッシング	米 麦 サラダ油 三温糖 紅芋	米 麦 サラダ油 でん粉 小麦粉 ごま 三温糖
みどり	白菜 かぼちゃ 長ねぎ こんにやく いんげん キャベツ ごぼう ネーブル	しめじ こまつな 人参 しらたき 玉ねぎ 白菜 キャベツ いんげん きくらげ グレープフルーツ	たまねぎ 冬瓜 かぼちゃ 水菜 トマト 人参 きゅうり 切干大根 コーン	たけのこ 葉ねぎ 人参 冬瓜 きゅうり	冬瓜 人参 いんげん こんにやく になが ふだんそう
こ ん だ て	10 (月) 麦ごはん つみれ汁 なすみそ炒め バナナ 牛乳	11 (火) 麦ごはん 酸辣湯 青椒肉絲 ごま菓子 牛乳	12 (水) コッペパン はちみつ コーンクリームスープ 豆腐ハンバーグ ひじきと枝豆のサラダ 牛乳	13 (木) 親子丼 すまし汁 梅和え ネーブル 牛乳	14 (金) スパゲティナポリタン ポテトのチーズ煮 まめまめサラダ ネーブル 牛乳
	あか 牛乳 いわし みそ 豚肉 厚揚げ	牛乳 豆腐 卵 牛肉	牛乳 豆腐 卵 鶏ひき肉 豚ひき肉 ひじき 白花豆	牛乳 鶏肉 卵 豆腐 糸けずり	牛乳 ベーコン 鶏肉 チーズ 白インゲン豆 青エンドウ豆 大豆 赤インゲン豆 大豆 ツナ ウインナー
き	米 麦 でん粉 じゃがいも きびあま糖	米 麦 ごま油 三温糖 でん粉 ごま マッシュマロ コーンフレーク ピーナッツ	コッペパン はちみつ バター 小麦粉 パン粉 でん粉 アーモンド 三温糖 オリーブ油	米 麦 サラダ油 三温糖	スパゲティ サラダ油 じゃがいも アーモンド マヨネーズ
みどり	人参 キャベツ しめじ こまつな なす 玉ねぎ ピーマン バナナ	冬瓜 玉ねぎ 人参 こんにやく ピーマン 赤パプリカ こんにやく	コーン 玉ねぎ 人参 パセリ 玉ねぎ あお豆 きゅうり	玉ねぎ 人参 しいたけ 水菜 冬瓜 長ねぎ えのき こまつな もやし ネーブル	玉ねぎ 人参 ピーマン マッシュルーム トマト きゅうり コーン ネーブル
こ ん だ て	17 (月) 麦ごはん 魚汁 ふ炒め じゃがいものごま酢和え ネーブル 牛乳	18 (火) 大葉としらすの炒飯 レタスの中華スープ 棒棒鶏 中華ポテト 牛乳	19 (水) 黒小豆ごはん アーサとスウのみそ汁 グルクンの甘酢かけ パパヤーとナンコウの イリチー ネーブル 牛乳	20 (木) クリームスパゲティ コンソメスープ チキンのガーリック焼き グレープフルーツ 牛乳	21 (金) ぼろぼろじゅうしい 焼き芋 ウンチェー炒め パイ 牛乳
	あか 牛乳 しいら アーサ みそ 卵 鮭 かまぼこ ハム 糸けずり	牛乳 しらす(チリメン) ベーコン 鶏肉 かまぼこ	牛乳 豆腐 アーサ グルコン みそ ツナ	牛乳 鶏肉 白花豆 スキムミルク みそ 厚揚げ	牛乳 もずく 厚揚げ 豚肉 ツナ
き	米 麦 じゃがいも ごま ごま油	米 白ごま ごま油 さつまいも 三温糖	米 黒小豆 でん粉 サラダ油 三温糖	スパゲティ サラダ油 小麦粉 三温糖	米 麦 さつまいも 三温糖 サラダ油
みどり	葉ねぎ 人参 からしな キャベツ きゅうり ネーブル	玉ねぎ 人参 大葉 レタス いらしめじ 大根 きゅうり	スウ おくら しいたけ 長ねぎ 赤パプリカ 黄パプリカ ピーマン パパヤー ナンコウ ネーブル	玉ねぎ えのき 人参 キャベツ いんげん しめじ グレープフルーツ	キャベツ 人参 ウンチェー きくらげ 玉ねぎ パイン
こ ん だ て	24 (月) 麦ごはん 具だくさん汁 さばの南部焼き おから炒め ネーブル 牛乳	25 (火) 麦ごはん ツナカレー アーモンド和え フルーツヨーグルト 牛乳	26 (水) フィッシュバーガー (パン、魚フライ、チーズ) チキンビーンズスープ コールスローサラダ 牛乳	27 (木) 深川飯 アーサのかき揚げ 野菜のごま和え 青うめゼリー 牛乳	28 (金) ビビンバ (麦ごはん、具) わかめスープ バナナ 牛乳
	あか 牛乳 うす揚げ みそ さば おから 鶏肉 ひじき	牛乳 ツナ 大豆 ヨーグルト	牛乳 鶏肉 大豆 チーズ ほき 卵	牛乳 あさり かまぼこ アーサ 青のり 卵	牛乳 牛肉 卵 わかめ 豆腐
き	米 麦 三温糖 ごま サラダ油	米 麦 アーモンド サラダ油 じゃがいも	パン ごま じゃがいも マヨネーズ パン粉	米 麦 サラダ油 小麦粉 ごま 三温糖	米 麦 ごま油 ごま
みどり	ごぼう 玉ねぎ 人参 冬瓜 長ねぎ キャベツ からしな ネーブル	かぼちゃ 玉ねぎ いんげん 人参 きゅうり キャベツ アロエ 黄桃 レーズン バナナ	玉ねぎ 人参 マッシュルーム キャベツ トマト きゅうり	葉ねぎ しいたけ 人参 玉ねぎ コーン もやし きゅうり こまつな 青うめ	きくらげ もやし 人参 しらたき キャベツ きゅうり いんげん 玉ねぎ バナナ

給食目標「手洗い・うがいをし、服装を整えよう」栄養目標「赤の食品について知ろう」

6月のうちな～行事食♪

6日「ユッカヌヒー」 四日の日。旧暦の5月4日は、沖縄版こどもの日です。漁業が盛んな宮古島では、海神祭・ハーリーをして豊漁を祈願します。

7日「グングウチグニチ」旧暦の5月5日は、沖縄版端午の節句。この日は緑豆を炊いた「あまがし」を食べます。芽を出す力をもつ豆には、昔からパワーが宿っていると考えられていました。

うちな～料理♪＜料理の呼び方＞

＜ウブサー＞煮物。多くはみそ味。食材から出る水分“ドゥー汁”で煮る。

＜スーナー＞白和え。 ＜イリチー＞炒め煮。

赤の食べ物のなかまを知ろう！

からだ（骨や歯・筋肉）をつくるもとになります。

