

学校給食だより 平成26年6月分(実施回数20回) 発行 阪南市教育委員会 学校給食センター

日	こんだて名	ざいりょう名	エネルギーたんぱく質しぼり	日	こんだて名	ざいりょう名	エネルギーたんぱく質しぼり
3 火	げんりょうパン ミートスパゲティ ぶどうゼリー ぎゅうにゅう	スパゲティ・合挽き肉・人参	672	16 月	～大阪ウイーク～ ごはん かんとだき チンジャオロース えびなす ぎゅうにゅう	牛肉・じゃが芋・こんにゃく	698
		玉ねぎ・マツカーム・グリルピース	24			厚揚げ・平天・大根・いんげん	31
		トマト水煮・トマトケチャップ	19			削り節・砂糖・醤油	21
4 水	○虫歯予防献立○ ごはん すましじる ちくわのいそべあげ ポイルキャベツ するめいか ぎゅうにゅう	焼き麩・かまぼこ・大根	593	17 火	げんりょうパン こんぶうどん やさしいため いずみみかんゼリー ぎゅうにゅう	とろろ昆布・(冷)うどん・人参	598
		わかめ・人参・えのきたけ	23			油あげ・かまぼこ・青ねぎ	27
		青ねぎ・削り節・醤油	13			削り節・醤油・みりん・昆布	21
5 木	パン ポトフ にくだんごのトマトに いちごジャム ぎゅうにゅう	ソーセージ・じゃがいも	600	18 水	ごはん たまねぎのみそしる あなごのてんぷら ポイルキャベツ ぎゅうにゅう	玉ねぎ・じゃがいも	583
		セロリ・玉ねぎ・人参・キャベツ	24			人参・青ねぎ	21
		醤油・鶏がらスープ・菜種油	21			みそ・削り節	15
6 金	ごはん にやっこ ひじきのいために びわ ぎゅうにゅう	鶏卵・焼き豆腐	598	19 木	「ワールドカップ献立」 やしのみパン オニオンスープ じゃがいもの チーズやき しろはなまめのにごみ ぎゅうにゅう	デーツ	619
		干しいたけ・人参	24			鶏肉・玉ねぎ・おろし・パセリ	28
		みつ葉・砂糖	17			人参・白ワイン・鶏がらスープ・塩	23
9 月	ごはん まーぼー豆腐 はるさめの ごもくいたため プチトマト ぎゅうにゅう	鶏卵・焼き豆腐	635	20 金	かやくごはん すましじる たこやき テラウエア ぎゅうにゅう	かやくご飯の素	610
		干しいたけ・人参	24			豆腐・焼き麩・かまぼこ	22
		赤みそ・砂糖・でん粉	18			大根・人参・みつ葉	17
10 火	げんりょうパン コーンスープ アメリカンドック かいそうサラダ ぎゅうにゅう	鶏肉・コーン・キャベツ	612	23 月	ごはん そぼろに まぐろのかくに しろなのびたし ぎゅうにゅう	合挽き肉・じゃが芋・玉ねぎ	688
		人参・玉ねぎ・パセリ	25			平天・グリーンピース	33
		コンソメ・鶏がらスープ	27			砂糖・醤油・菜種油	16
11 水	ごはん さつまじる あじのしおやき ごまつなのびたし ぎゅうにゅう	さつまいも・油あげ・ごぼう	609	24 火	うずまきパン カレーシチュー ベーコンエッグ サクランボ ぎゅうにゅう	牛肉・じゃが芋・玉ねぎ	607
		こんにゃく・人参	31			セロリ・人参・グリルピース	28
		しめじ・青ねぎ	14			カレールウ・トマト水煮	23
12 木	「ワールドカップ献立」 パン マカロニスープ フェジョアータ かりかりごぼう ぎゅうにゅう	マカロニ・鶏肉・キャベツ	570	25 水	ごはん わかめスープ ささみのレモンずかけ ポイルキャベツ ぎゅうにゅう	焼き豚・わかめ・玉ねぎ	589
		玉ねぎ・人参・パセリ	23			チンゲン菜・人参	29
		コンソメ・鶏がらスープ	18			鶏がらスープ・醤油	15
13 金	カレーライス ゴーヤチャンフルー ふくじんづけ ぎゅうにゅう	牛肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参	727	26 木	パン かぼちゃポターージュ ハンバーグ ちんげんさいの いためもの ぎゅうにゅう	かぼちゃ・玉ねぎ・人参	636
		グリルピース・コーン・カレー	26			パセリ・牛乳・生クリーム	25
		ウスターソース・トマトケチャップ	24			粉チーズ・ポターージュの素	25
『食育月間』 6月は食育月間です。人に良いこ と、食を通じて人を良くすることを育 むのが「食育」です。食育の基本は何 と言っても家庭です。家族みんなで食 卓を囲む、朝ごはんを必ず食べる、食 事のお手伝いをするなど、ご家庭での 実践をお願いします。	みんなでおくと おいしいね	りんごピュール・鶏がらスープ	664	27 金	ごはん ごおり豆腐のふくめに ぎゅうにくと ごぼうのなんぼんに ひじきのつくだに ぎゅうにゅう	高野豆腐・かまぼこ・(冷)里芋	30
		豚肉・鶏卵・厚揚げ・ゴーヤ	18			しいたけ・人参・(冷)いんげん	18
		キャベツ・もやし・花かつお	600			砂糖・醤油・削り節	22
30 月	ごはん チンゲンサイのスープ トッポギ ヨーグルト ぎゅうにゅう	人参・醤油・塩・菜種油	22	30 月	ごはん チンゲンサイのスープ トッポギ ヨーグルト ぎゅうにゅう	焼きたけ・チンゲン菜・人参	22
		福神漬	13			玉ねぎ・もやし・生姜	13
						鶏がらスープ・醤油	