



ねん 2021年 6月 献立表

はりまちょうがっこうきゅうしよくかい しょうがっこう
播磨町学校給食会 (小学校)



材料の都合により献立を
変更する場合があります。

月 火 水 木 金

<p>6月平均栄養価</p> <p>エネルギー 636Kcal</p> <p>たんぱく質 24.9g</p> <p>脂質 19.8g</p> <p>カルシウム 297mg</p> <p>食塩相当量 2.1g</p>	<p>1 ぎゅうにゅう ごはん じゃがいものみそしる ぶたにくのかわりあげ</p>	<p>2 ぎゅうにゅう ごはん がめに ひねどりのすのもの</p>	<p>3 ぎゅうにゅう こくとうパン ミネストローネ かみかみサラダ</p>	<p>4 ぎゅうにゅう ごはん きんぴらごぼう はたはたのからあげ</p>																		
<p>7 ぎゅうにゅう とうもろこしごはん ひじきスパゲティ きゅうりのおかかあえ</p>	<p>8 ぎゅうにゅう わかめごはん かやくうどん するめのかきあげ</p>	<p>9 ぎゅうにゅう むぎごはん ぶたどん けんちんじる</p>	<p>10 ぎゅうにゅう コッペパン ソース (クラス1本) コンソメスープ しろみざかなのフライ ゆでキャベツ</p>	<p>11 ぎゅうにゅう むぎごはん なつやさいのカレー フルーツポンチ</p>																		
<p>とうもろこしがおいしく出回る季節です。 とうもろこしごはんにしました。</p>	<p>今日は虫歯予防デーです。かきあげに、かみごたえのあるするめを入れています。</p>	<p>豚丼は、北海道の郷土料理として、帯広市から広まっています。</p>	<p>しろみざかなのフライとキャベツをパンにはさむと、おいしいですよ。</p>	<p>なつやさいのカレーには、トマトやなす、かぼちゃなどの夏野菜が入っています。</p>																		
<p>14 ぎゅうにゅう えだまめごはん ゆばのすましじる さばのしょうがに</p>	<p>15 ぎゅうにゅう コッペパン かたぬきチーズ なつやさいのスープ ぶたにくのケチャップいため</p>	<p>16 ぎゅうにゅう キムチチャーハン トック あじさいゼリー</p>	<p>17 ぎゅうにゅう ごはん たくあんのおかかあえ ぶたじる さけのしおやき</p>	<p>18 ぎゅうにゅう ごはん はっぼうさい あげぎょうざ</p>																		
<p>さばとしょうがを一緒に炊くと、しょうがでさばの臭みがとれ食べやすくなります。</p>	<p>豚肉のケチャップ炒めにセロリーが入るとおいしさがグッとアップします。</p>	<p>あじさいゼリーは、ぶどう味のゼリーです。あじさいは今が見頃の綺麗な花です。</p>	<p>小皿に、鮭の塩焼きとたくあんのおかか和えの2つを上手に盛り付けてくださいね。</p>	<p>はっぼうさいは、野菜、えび、いか、肉などたくさん食べものからのうまみが出ています。</p>																		
<p>21 ぎゅうにゅう 食育の日 ごはん カレービーンズ キャベツのゆかりあえ</p>	<p>22 ぎゅうにゅう ごはん みそワタンスープ とりにくのおまからに</p>	<p>23 ぎゅうにゅう えびピラフ はるさめスープ ヨーグルト</p>	<p>24 ぎゅうにゅう ミニバターパン やきそば ごぼうサラダ</p>	<p>25 ぎゅうにゅう ごはん ビーフンスープ ぶたにくのしせんふうみ</p>																		
<p>食育の日にちなんで、兵庫県産の材料(大豆・キャベツ)を使った献立です。</p>	<p>とりにくのおまからは、にんにくとしょうがの風味がある新メニューです。</p>	<p>給食のピラフは、具とお米を別々に炊いて、最後に混ぜ合わせて作ります。</p>	<p>バターパンは、コッペパンの生地の表面に切り目を入れマーガリンを塗り焼きます。</p>	<p>ビーフンは、お米から作られている麺です。東南アジアでよく食べられています。</p>																		
<p>28 ぎゅうにゅう ごはん スタミナみそしる ぶたにくのしぐれに</p>	<p>29 ぎゅうにゅう ミニアップルパン ミートスパゲティ グリーンアスパラガス ノンエッグマヨネーズ (クラス1本)</p>	<p>30 ぎゅうにゅう むぎごはん とりどん やさいのすましじる わらびもち</p>	<p>☆ごはんがすすむ！豚肉の変わり揚げ (2人分) ☆</p> <table border="0"> <tr> <td>豚肉…とんかつ用2枚</td> <td>(タレ)</td> <td>(作り方)</td> </tr> <tr> <td>▶1cmの棒状に切る</td> <td>砂糖 …小さじ1</td> <td>①にんにくをすりおろす</td> </tr> <tr> <td>濃口醤油…小さじ1</td> <td>みそ …小さじ1</td> <td>②豚肉を醤油とにんにくにつける</td> </tr> <tr> <td>にんにく…1かけ</td> <td>みりん …小さじ1</td> <td>③片栗粉をまぶして油で揚げる</td> </tr> <tr> <td>かたくりこ片栗粉 …適量</td> <td>みず …小さじ1</td> <td>④タレを混ぜ合わせ、レンジで</td> </tr> <tr> <td>あぶら揚げ油 …適量</td> <td>ごま油 …少々</td> <td>あたため、豚肉とからめる</td> </tr> </table>		豚肉…とんかつ用2枚	(タレ)	(作り方)	▶1cmの棒状に切る	砂糖 …小さじ1	①にんにくをすりおろす	濃口醤油…小さじ1	みそ …小さじ1	②豚肉を醤油とにんにくにつける	にんにく…1かけ	みりん …小さじ1	③片栗粉をまぶして油で揚げる	かたくりこ片栗粉 …適量	みず …小さじ1	④タレを混ぜ合わせ、レンジで	あぶら揚げ油 …適量	ごま油 …少々	あたため、豚肉とからめる
豚肉…とんかつ用2枚	(タレ)	(作り方)																				
▶1cmの棒状に切る	砂糖 …小さじ1	①にんにくをすりおろす																				
濃口醤油…小さじ1	みそ …小さじ1	②豚肉を醤油とにんにくにつける																				
にんにく…1かけ	みりん …小さじ1	③片栗粉をまぶして油で揚げる																				
かたくりこ片栗粉 …適量	みず …小さじ1	④タレを混ぜ合わせ、レンジで																				
あぶら揚げ油 …適量	ごま油 …少々	あたため、豚肉とからめる																				
<p>油で揚げた野菜を入れたみそ汁で、スタミナをつけてくださいね。</p>	<p>アスパラガスは、茎を食べる野菜です。茎を食べる野菜には、たけのこもあります。</p>	<p>わらびもちは、古くから日本で食べられているお菓子の一つです。</p>																				