



6月給食だより



2020年

朝日町立さみさと小学校

簡易給食

| 曜 | よてい | お知らせ | 食品名 | | | | | | |
|-----------------|------------|--|-----------------------|-----------------------------|------------------------|--------------------------------|---|------------------------------|--------------------|
| | | | (1群) 赤 | (2群) | (3群) | 緑 | (4群) | (5群) 黄 | (6群) |
| | | | 魚、肉、たまご 豆・豆せい品など | 牛乳、乳製品 小魚、海そうなど | 色のこい野菜 | その他の野菜 くだもの | こく類(米、パン、めん) いも類、さとう、かし | 油類 | |
| おもに体をつくるものになる食品 | | おもに体の調子を整えるものになる食品 | | おもにエネルギーのものになる食品 | | | | | |
| 1月 | 牛乳ごはん | チーズいりカレー | | ぶたにく | ぎゅうにゅう チーズ | にんじん | しょうが にんにく たまねぎ | こめ じゃがいも | こめあぶら カレールウ |
| 2火 | 牛乳コッパン | やさいたっぷりコンソメスープに | | ウインナー | ぎゅうにゅう | にんじん | キャベツ たまねぎ ホールコーン | パン じゃがいも | |
| 3水 | 牛乳ごはん | ちゅうかどんのぐ | | ぶたにく いか、えび うずらたまご | ぎゅうにゅう | にんじん チンゲンサイ | はくさい、しょうが ほししいたけ たけのこ、ねぎ | こめ でんぷん | こめあぶら |
| 4木 | 牛乳ごはん | ぶたにくのバーベキューソースいため | | ぶたにく | ぎゅうにゅう | いんげん | しょうが にんにく たまねぎ | こめ さとう | こめあぶら |
| 5金 | 牛乳ごはん | おやこどんのぐ | | とりにく、たまご かまぼこ こうやどうふ | ぎゅうにゅう | にんじん グリーンピース | たまねぎ | こめ じゃがいも さとう | こめあぶら |
| 8月 | 牛乳ごはん | ぶたどんのぐ | | ぶたにく かまぼこ | ぎゅうにゅう | にんじん グリーンピース | ごぼう たまねぎ | こめ さとう | |
| 9火 | 牛乳こくとうパン | はくさいとウインナーのクリームに | | ウインナー | ぎゅうにゅう | にんじん | はくさい たまねぎ ホールコーン | パン、こくとう じゃがいも こめこ | なまクリーム |
| 10水 | 牛乳ごもくチャーハン | わかさぎフリッター | わかさぎ フリッター 1人3コ | たまご ぶたにく | ぎゅうにゅう わかさぎ おきあみ | にんじん こまつな グリーンピース | ねぎ しょうが にんにく | こめ こむぎこ でんぷん | こめあぶら ごまあぶら |
| 11木 | 牛乳ソースやきそば | ポイルウインナー | ポイル ウインナー 1人2ほん | ぶたにく ウインナー | ぎゅうにゅう あおのり | にんじん | キャベツ たまねぎ もやし | めん | こめあぶら |
| 12金 | 牛乳ごはん | マーボーどんのぐ | | とうふ ぶたにく あかみそ | ぎゅうにゅう | にんじん | しょうが にんにく、たけのこ ねぎ、ほししいたけ | こめ さとう でんぷん | こめあぶら ごまあぶら |
| 15月 | 牛乳ごはん | ミートボール ごもくおから もやしとあつあげのみそしる | | とりにく おから、ぶたにく あつあげ、みそ | ぎゅうにゅう ひじき | にんじん | たまねぎ、しめじ ごぼう、ねぎ ほししいたけ、もやし | こめ でんぷん さとう | ラード こめあぶら |
| 16火 | 牛乳コッパン | かぼちゃひきにくフライ ドレッシングサラダ チリコンカン | | ぶたにく だいず きんときまめ | ぎゅうにゅう | かぼちゃ、パセリ ブロッコリー にんじん、トマト | たまねぎ キャベツ、にんにく ホールコーン | パン パンこ、さとう でんぷん、こむぎこ | ラード こめあぶら |
| 17水 | 牛乳ごはん | チキンピカタ ひじきいりナムル キャベツのみそしる | | とりにく、たまご うすあげ みそ | ぎゅうにゅう チーズ ひじき | にんじん こまつな | もやし キャベツ しめじ | こめ こむぎこ さとう | ごま |
| 18木 | 牛乳ごはん | あげはるまき ブロッコリーのごまみそあえ ぶたじる | | ぶたにく とうふ みそ | ぎゅうにゅう | にんじん ブロッコリー | キャベツ、はくさい たけのこ、もやし、しょうが たまねぎ、ごぼう、だいこん | こめ こむぎこ、さとう でんぷん、じゃがいも | ラード こめあぶら ごま |
| 19金 | 牛乳ごはん(ふふふ) | ふくらぎのみそやき わかめときゅうりのかきすしょうゆあえ ひじきとだいずのいそに | | ふくらぎ あつあげ みそ、だいず | ぎゅうにゅう ひじき わかめ | にんじん | しょうが キャベツ、だいこん きゅうり、ごぼう | こめ さとう | こめあぶら ごま |
| 22月 | 牛乳ごはん | ごまごまチキン ゆかりあえ ニラたまじる | | とりにく たまご | ぎゅうにゅう | ニラ にんじん | しょうが、にんにく もやし、キャベツ たまねぎ、ほししいたけ | こめ でんぷん | ごま |
| 23火 | 牛乳こめこパン | たこのてんぷら カラフルゆでやさい カレーワタン | たこのてんぷら 1人3コ | たこ たまご ぶたにく | ぎゅうにゅう | にんじん | しょうが、たけのこ キャベツ、きゅうり、ねぎ ホールコーン、もやし | パン、こめこ でんぷん ワタン | カレールウ |
| 24水 | 牛乳ごはん | さかなのピザやき にんじんのごまドレッシングサラダ ポテトとベーコンのスープ | | あかうお ベーコン | ぎゅうにゅう チーズ | ピーマン にんじん、パセリ ブロッコリー | たまねぎ キャベツ ホールコーン | こめ じゃがいも | ごま |
| 25木 | 牛乳ごはん | なっとうにくみそいため あおなごまあえ なめこじる | | なっとう、あつあげ ぶたにく みそ | ぎゅうにゅう わかめ | にんじん こまつな | たまねぎ、もやし ねぎ、キャベツ しょうが、なめこ | こめ さとう | こめあぶら ごま |
| 26金 | 牛乳ごはん | いかのねぎしおやき きりぼしだいこんのごますあえ しらたまだんいりごまみそしる | | いか うすあげ みそ | ぎゅうにゅう | ほうれんそう にんじん | しょうが、にんにく ねぎ、きりぼしだいこん きゅうり、しめじ、ごぼう | こめ さとう しらたまもち | ごまあぶら ごま |
| 29月 | 牛乳ごはん | チキンなんばん あつさりづけ あつあげともやしのみそしる | | とりにく あつあげ みそ | ぎゅうにゅう | にんじん | はくさい きゅうり もやし、ねぎ | こめ でんぷん さとう | こめあぶら |
| 30火 | 牛乳コッパン | ハンバーグケチャップソースがけ ゆでやさい ポタージュスープ | | ぶたにく たまご | ぎゅうにゅう | にんじん パセリ | たまねぎ きゅうり キャベツ、クリームコーン | パン パンこ、こめこ さとう、じゃがいも | こめあぶら なまクリーム |

見やすいところに貼って家庭の食事の参考にしてください。

※ 太字は地場産食材です。

☆都合により献立を変更する場合があります。

6月の「まめなけ！ランチ」に、おいしいプレゼント「新川きゅうり」が登場



毎月19日の食育の日（学校がお休みの場合はその前後の日）に「まめなけ！ランチの日」を実施しています。「まめなけ！ランチの日」は、次の2点をポイントにした給食です。

①朝日町や富山県内でとれた旬の食材を使用する。

②「まめなけ」にちなんで、豆を使ったおいしい料理を提供する。

地場産食材の紹介や栄養についてもお知らせしていきますので、残さず食べて、みんなで「まめ（元気）」になりましょう！

今月の「まめなけ！ランチ」には、新川きゅうり出荷組合さんからプレゼントしていただいた「きゅうり」が登場します。新鮮でおいしい地元のきゅうりをおいしくいただきます。

☆お知らせ☆

6月1日（月）～12日（金）までの給食は、配膳過程での感染症予防のため、通常より品数が少なく配膳が簡易な「簡易給食」を行います。ご理解とご協力をお願いいたします。