

日	曜	献立名	主な材料とその働き		
			赤 体をつくる	緑 体の調子をとのえる	黄 体を動かすエネルギーとなる
1	水	麦ごはん	牛乳 えび たら いとより 生揚げ みそ	はくさい にんじん ほうれんそう しいたけ たまねぎ もも	麦ごはん じゃがいも 小麦粉 大豆油 でん粉 さとう
2	木	くろロールパン	牛乳 豆乳 ショルダーベーコン チーズ スキムミルク	たまねぎ にんじん えだ豆 マッシュルーム パセリ りんご	くろロールパン ホワイトルウ マカロニ バター さとう
3	金	ごはん	牛肉とたまねぎのうま煮	たまねぎ しらたき ねぎ にんじん エリンギ ごぼう アスパラガス とうもろこし 切干大根	ごはん さとう 米油 ごまドレッシング
6	月	レーズンロールパン	牛乳 ウインナー	たまねぎ とうもろこし にんじん グリンピース ぶなしめじ マッシュルーム アプリコット レーズン パセリ	パン粉 小麦粉 米油 カレールウ
7	火	えだ豆ごはん	牛乳 鶏肉 さつま揚げ 昆布 ししゃも	こんにやく にんじん ごぼう たけのこ さやいんげん しいたけ ミノマト えだ豆	ごはん じゃがいも さとう 米油
8	水	ソフトめん	はっこう乳 みそ 牛肉 豚肉 大豆	たまねぎ にんじん たけのこ グリンピース にんにく とうもろこし キャベツ	ソフトめん さとう 米油 でん粉 白ごま しょうゆドレッシング
9	木	切干大根入りたまごみごはん	牛乳 まぐろ油漬 のり	にんじん とうもろこし えだ豆 切干大根 キャベツ	米 もち米 白ごま さとう
10	金	ごはん	鶏肉	たまねぎ チンゲンサイ にんじん しいたけ たけのこ ねぎ にんにく みかん	アーモンド パン粉 小麦粉 米粉 米油
13	月	ごはん	牛乳 豆腐 かまぼこ 昆布	にんじん えのきたけ ねぎ きゅうり たくあん	ごはん じゃがいも でん粉 白ごま
14	火	ごはん	鶏肉 いか 生揚げ 豚肉 のり	たまねぎ ごぼう	パン粉 さとう
15	水	麦ごはん	牛乳 卵 かまぼこ 鶏肉 みそ	こんにやく にんじん さやいんげん バイナッブル	ごはん さいとも さとう 米油
16	木	わかめごはん	牛乳 卵 かまぼこ 鶏肉 みそ	たまねぎ にんじん さやえんどう ごぼう しいたけ キャベツ	麦ごはん ながいも さとう 白ごま
17	金	米粉パン	牛乳 豚肉 小女子 わかめ	たまねぎ こんにやく にんじん グリンピース	パン粉 小麦粉 米油
20	月	麦ごはん	牛乳 鶏肉	たまねぎ にんじん マッシュルーム さばてん パセリ トマト 赤ピーマン グリンピース にんにく バジル まつ茶	米粉パン きしめん 小麦粉 米油 さとう オリーブ油
21	火	サンドイッチパンズパン	牛乳 豆腐 みそ 豚肉 油揚げ 大豆 まぐろ油漬 ひじき	たまねぎ にんじん ねぎ にんにく とうもろこし もも	麦ごはん じゃがいも さとう 米油
22	水	白玉うどん	牛乳	にんじん とうもろこし グリンピース	サンドイッチパンズパン じゃがいも バター さとう マヨネーズ
23	木	麦ごはん	牛乳 鶏肉 油揚げ ちくわ	はくさい たけのこ にんじん ねぎ しいたけ きゅうり ゆかり粉	さとう 大豆油 でん粉
24	金	ごはん	豆腐 きなこ	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース りんご にんにく メロン	白玉うどん 小麦粉 でん粉 黒ごま 米油
27	月	ミルクロールパン	牛乳 豚肉 ひよこ豆 スキムミルク チーズ	たまねぎ キヤベツ たけのこ にんじん さやえんどう しいたけ オレンジ	小麦粉 さとう もち米 米油 黒ごま
28	火	麦ごはん	たら ぼっけ いとより	たまねぎ キヤベツ たまねぎ 青じそ しょうが	麦ごはん じゃがいも カレールウ バター
29	水	ごはん	牛乳 うずら卵 えび いか	たまねぎ にんじん グリンピース トマトジュース バイナッブル みかん もも	ごはん ぎんなん でん粉 さとう
30	木	ごはん	鶏肉	ねぎ にんじん たけのこ しいたけ しょうが にんにく キウイフルーツ	小麦粉 パン粉 米油 ごま油

今月の献立目標

愛知の食材を 食べよう！

愛知県は、全国にほこる、農産物や水産物がたくさんあります。全国で1位の産物には、キャベツ・青じそ・ふき・うずら卵・しらす・いちじく・ぎんなんなどがあります。

そこで6月の献立には、愛知県内の食材や春日井で採れた、たまねぎ・じゃがいも・サボテン・米なども食材に使っています。

★応募献立

ヘルシーぎょうざ

とり肉・キャベツ・たまねぎ・青じそを使った、さっぱり味のぎょうざです。

♥愛知県の

郷土料理、特産品

みそカツ

みそカツは、トンカツに八丁みそや豆みそ、だし汁、砂糖などを合わせて作った独特な甘いまそだれをかけたものです。

愛知県は、豊かな水と緑、そして温暖な気候に恵まれた風土です。



この自然の恵みの中で採れた農作物を主に使い、地域の味として古くから守り作られてきた郷土料理。これからも絶やすことなく私たちが受け継ぎ、さらに次世代へ引き継いでいきたいものです。

郷土料理というと、ふるさとの味、おばあちゃんの味・・・など、なんだか懐かしい思いがします。

●岐阜県の郷土料理



あゆのかんろ煮

あゆは、きれいな川に住んでいる魚で、あゆのかんろ煮は、保存食として受け継がれています。



◎都合により献立を変更する場合があります。

「朝ごはんを食べよう！」啓発標語

朝ごはん テーブル囲んで 家族の輪 林 邦子



赤 体をつくる



緑 体の調子を整える

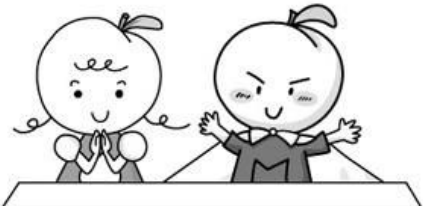


黄 体を動かすエネルギーとなる

給食だより ランチBOX 地産地消について知ろう

地産地消とは、「地元」で生産したものを「地元」で消費することです。愛知県は、農業が盛んで生産量が全国一の野菜も多くあります。また、三河湾・伊勢湾の海の幸にも恵まれたとても豊かな土地です。

学校給食で地産地消を進めることにより、食べ物を通して私たちの地域や県産物の理解を深め、地域に伝わる食文化などに触れ、豊かな食生活を進めていく機会として今年、6月17日（金）に「愛知を食べる学校給食の日」を実施します。



愛知の特産物

うなぎ(ようしよく)

トマト

あなご

あさり

キャベツ

ふき

くるまえび

2 位

1 位

3 位

(全国で3位までに入っている農林水産物の一部)



愛知を食べる学校給食の日

6月17日(金)

今日の給食は 愛知の食材が たくさん入っています。

愛知の食材が どの料理に入っているかさがしてみよう！

たまねぎスープ

米粉パン

牛乳

チキンのトマトに

まっ茶プリン