

令和 4 年 6 月 学校給食予定献立表 島原市立第四小学校

日 付 曜 日	献立名	主 な 働 き と 材 料 名			エネルギー
		体をつくる基になる	体の調子を整える基になる	エネルギーの基になる	たんぱく質
1 (水)	ごはん			こめ	619
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			22.7
	マーボー豆腐	とうふ ぶたひきにく みそ	たまねぎ にんじん グリル ^レ -ス しいたけ	ごまあぶら さとう でんぷん	
	ハンサンスー	わかめ	きゅうり	はるさめ さとう ごまあぶら ごま	
2 (木)	ドッグサンド (コッパ ^ン パ ^ン フランクフルト キャベツ ケチャップ)	フランクフルト	キャベツ	コッペパン	669
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			26.9
	カレースープ	とりにく	にんじん たまねぎ グリル ^レ -ス	マカロニ あぶら じゃがいも あぶら	
3 (金)	おやこどん (むぎごはん)	とりにく たまご ちくわ	にんじん たまねぎ しいたけ グリル ^レ -ス	こめ さとう でんぷん	633
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			27.5
	うらかみそぼろ	ぶたにく てんぷら	ごぼう にんじん もやし こんにゃく	さとう あぶら	
6 (月)	ハヤシライス (ごはん)	ぶたにく だっしふんにゅう	たまねぎ にんじん グリル ^レ -ス	こめ ハヤシルウ あぶら	642
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			19.1
	カラフルサラダ		キャベツ とうもろこし ピーマン	さとう あぶら	
7 (火)	こめこパン			こめこパン	590
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			28.5
	わかめうどん	とりにく ちくわ わかめ	たまねぎ ねぎ	うどん	
	だいずとこざかなのあげに	だいず にぼし		でんぷん あぶら さとう ごま	
8 (水)	ごはん			こめ	633
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			24.7
	スーミータン	とりにく たまご	にんじん たまねぎ とうもろこし	でんぷん ごまあぶら	
	とりのあますあん	とりにく	たまねぎ にんじん たけのこ きくらげ	でんぷん あぶら さとう	
9 (木)	コッペパン			コッペパン	617
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			26.4
	しろいんげんまめのシチュー	とりにく チーズ しろいんげんまめ だっしふんにゅう	たまねぎ にんじん パセリ	じゃがいも こむぎこ マカロン	
	ツナサラダ (ソイグ マネース)	まぐろあぶらづけ	キャベツ きゅうり	ソイグ マネース	
10 (金)	むぎごはん			こめ むぎ	656
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			24.6
	にくじゃが	ぶたにく あつあげ	たまねぎ にんじん こんにゃく グリル ^レ -ス	じゃがいも さとう	
	きびなごフライ	きびなご	たまねぎ	こむぎこ あぶら	
	ゆかりあえ		キャベツ にんじん		
13 (月)	ごはん			こめ	622
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			23.1
	ぶたじる	ぶたにく あぶらあげ みそ	にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ	じゃがいも	
	とりにくのこうみいため	とりにく	にんじん たまねぎ キャベツ	さとう ごまあぶら ごま あぶら	
14 (火)	くろざとうパン			くろざとうパン	650
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			24.3
	ツナスパゲティ	まぐろあぶらづけ ベーコン チーズ	にんじん たまねぎ ピーマン マッシュルーム	スパゲティ	
	キャベツとパインのサラダ		キャベツ にんじん パイン	あぶら	
15 (水)	てまきごはん (ごはん ミンチ なつとう たくあん のり)	のり なつとう とりひきにく	たくあん ねぎ	こめ ごまあぶら さとう	645
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			25.1
	さつまじる	とりにく あつあげ みそ	にんじん ごぼう	さつまいも	
16 (木)	コッペパン			コッペパン	661
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			28.9
	ワンタンスープ	ぶたにく	にんじん たまねぎ もやし ねぎ	ワンタン ごまあぶら	
	とりにくのハーブあげ	とりにく	パセリ	さとう でんぷん あぶら	
	レモンあえ	わかめ	キャベツ	さとう	

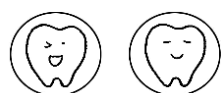
令和 4 年 6 月 学校給食予定献立表 島原市立第四小学校

日 付 曜 日	献立名	主 な 働 き と 材 料 名			エネルギー たんぱく質
		体をつくる基になる	体の調子を整える基になる	エネルギーの基になる	
17 (金)	チキンカレー (むぎごはん)	とりにく だっしふんにゅう	たまねぎ にんじん グリルピーズ りんご	こめ じゃがいも あぶら ら カレールウ むぎ	650
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			20.1
	わかめサラダ	わかめ しらすぼし	キャベツ きゅうり みかん	あぶら さとう	
20 (月)	ごはん			こめ	639
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			22.7
	みそしる	とうふ わかめ みそ	たまねぎ ねぎ		
	ホキてんたまあげ	ホキ		あぶら でんぷん	
	ひじきのふくめに	ひじき あぶらあげ てんぷら	にんじん とうもろこし	あぶら さとう	
21 (火)	パン			パン	666
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			23.5
	タイプーエン	ぶたにく えび	にんじん たまねぎ きくらげ たけのこ	はるさめ ごまあぶら	
	コロッケ	ぎゅうにく	たまねぎ	じゃがいも あぶら さとう こむぎこ でんぷん	
	ごまあえ		にんじん キャベツ もやし	さとう ごま	
22 (水)	ごはん			こめ	648
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			27.3
	こうりどうふのたまごとじ	こおりどうふ とりにく たまご てんぷら	にんじん たまねぎ キャベツ しいたけ グリルピーズ	さとう	
	ちくわのいそべあげ ゆかりあえ	ちくわ あおのり	キャベツ にんじん もやし	こむぎこ あぶら	
23 (木)	ポテトミートサンド(コッパパン ポテトミート キャベツ)	ぶたひきにく	にんじん たまねぎ キャベツ	コッパパン あぶら じゃがいも	609
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			25.8
	まめとやさいのスープ	とりにく おおふくまめ きんときまめ だいず	たまねぎ にんじん ほうれんそう パセリ		
24 (金)	キムチチャーハン	ぶたにく	はくさい かに にんじん ピーマン	こめ ごま むぎ	611
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			23.3
	わかめスープ	わかめ とうふ とりにく	たけのこ ほうれんそう しいたけ		
	シュウマイ	とりにく	たまねぎ	あぶら こむぎこ さとう	
	もやしのなんばんづけ		もやし にんじん	さとう ごまあぶら ラーユ	
27 (月)	ごはん			こめ	635
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			21.9
	すましじる	わかめ	えのきたけ ねぎ	しらたまもち	
	わふうハンバーグ	ぶたひきにく とりひきにく みそ		さとう でんぷん あぶら	
	ひじきあえ	しそづくだに	キャベツ にんじん		
28 (火)	はちみつパン			はちみつパン	623
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			24.3
	なすとひきにくのスパゲティ	ぶたにく チーズ	なす たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム	スパゲティ	
	ドレッシングサラダ		にんじん キャベツ とうもろこし	さとう あぶら	
29 (水)	そばろどん (ごはん)	とりひきにく たまご	しいたけ ごぼう グリンピース	こめ さとう	653
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			27.3
	つみれじる	たちうお たまご あつあげ みそ	にんじん たまねぎ ねぎ		
30 (木)	コッペパン			コッペパン	614
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			25.1
	カレービーンズ	ぶたにく だいず	たまねぎ にんじん グリンピース	じゃがいも カレールウ	
	フルーツミックス		みかん パイン もも	ナタ・デ・ココ	

※ 献立は、予定ですので、学校行事や物資購入等の都合により、急に変更する場合があります。よろしくお願いします。

※ 6月分の給食費は6月6日(月)に引き落としますのようお願いします。

は くち けん こう しゅう かん 歯と口の健康週間 6/4~6/10



みなさんは、よくかんで食事をしていますか？
よくかんで食べると、満腹感が得られて食べすぎを防ぐほか、だ液がたくさん出て消化・吸収をよくしたり、むし歯予防になったりします。また、脳の血流がよくなり、記憶力や集中力を高める効果があるといわれています。この機会に、よくかんで食べることを意識して食事をしてみましょう。