

# 6月 給食献立予定表

令和6年

大分大学教育学部附属特別支援学校

日	献立名	牛乳	赤の仲間□ 血や肉になる	黄の仲間□ 熱や力の元になる	緑の仲間□ 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
3月	ごはん	○		米		667 kcal
	胚芽ふりかけ			胚芽ふりかけ		32.2 g
	高野豆腐の八目煮		鶏肉,さつま揚げ,凍豆腐	サラダ油,三温糖	たまねぎ,ごぼう,しいたけ,にんじん	
	なすの味噌汁		いりこ,油揚げ,味噌		たまねぎ,にんじん,えのきたけ,なす	
4火	カレービーンズドッグ	○	鶏挽肉,大豆,チーズ	背割りコッペパン,サラダ油,パン粉	たまねぎ,にんじん,切干しだいこん	715 kcal
	豆苗サラダ		ツナ	いりごま白,三温糖	トウモロコシ,もやし,にんじん,コーン	32.4 g
	コーンスープ		牛乳,クリーム	サラダ油,じゃがいも,バター	たまねぎ,マッシュルーム,にんじん,コーン,クリームコーン,えだまめ	
5水	麦ご飯	○		米,麦		661 kcal
	赤魚の唐揚げ(みそだれ)		赤魚,味噌	なたね油,三温糖,いりごま白	しょうが	27.8 g
	かみかみサラダ		かに蒲フレーク,いりこ(かえり)	三温糖,ごま油	小松菜,セロリ,きゅうり,にんじん,ブロッコリー	
	じゃがいもの味噌汁		いりこ,油揚げ,味噌	じゃがいも	たまねぎ,にんじん,ねぎ	
6木	コッペパン	○		コッペパン		678 kcal
	ごぼうと春雨のチャプチェ		豚肉	サラダ油,春雨,三温糖,すりごま白,ごま油	しょうが,ごぼう,たまねぎ,にんじん,青ピーマン	22.5 g
	キャベツとあさりのスープ		ベーコン,あさり	サラダ油,じゃがいも	たまねぎ,にんじん,キャベツ,小松菜	
	手作りあじさいゼリー			上白糖		
7金	チキンライス	○	鶏肉	米,サラダ油,バター	たまねぎ,にんじん,コーン,えだまめ	694 kcal
	野菜コンソメスープ		ベーコン		たまねぎ,にんじん,しめじ,キャベツ,小松菜	24.7 g
	豆腐ドーナツ		絹ごし豆腐	プレックス粉,サラダ油,上白糖		
10月	ごはん	○		米		722 kcal
	鮭の照り焼き		鮭	三温糖,でん粉		33.0 g
	豆腐チャンプルー		豚肉,木綿豆腐,卵	サラダ油,三温糖,ごま油	にんじん,にら	
	かぼちゃの味噌汁		いりこ,油揚げ,味噌		たまねぎ,えのきたけ,かぼちゃ	
11火	米粉パン	○		米粉パン		667 kcal
	トマトミートオムレツ		トマトミートオムレツ			36.5 g
	ジャーマンポテト		ウィンナー,チーズ	バター,じゃがいも	たまねぎ,パセリ	
	コンソメパスタスープ		ロースハム	オリーブオイル,スパゲッティ	たまねぎ,にんじん,キャベツ,コーン,パセリ	
12水	ごはん	○		米		659 kcal
	いわしの梅煮		いわしの梅煮			28.9 g
	切干の炒め煮		油揚げ,ひじき	サラダ油,三温糖	切干しだいこん,にんじん,小松菜	
	豆腐の味噌汁		いりこ,油揚げ,木綿豆腐,味噌,わかめ		にんじん,キャベツ	
13木	コッペパン	○		コッペパン		684 kcal
	お豆腐ナゲット		鶏挽肉,木綿豆腐	でん粉,なたね油	コーン	32.1 g
	ブロッコリーと卵サラダ		卵,ロースハム	マヨネーズ	きゅうり,にんじん,ブロッコリー	
	わかめスープ		わかめ,卵	いりごま白,ごま油	たまねぎ,にんじん,コーン,根深ねぎ	
14金	ごはん	○		米		728 kcal
	肉団子とじゃがいもの煮込み		肉だんご,さつま揚げ	サラダ油,こんにゃく,じゃがいも,三温糖	たまねぎ,にんじん,しいたけ,グリーンピース	27.6 g
	野菜と雑穀の噛むふりかけ			野菜と雑穀のかむふりかけ		
	味噌けんちん汁		出し昆布,かつお節,木綿豆腐,油揚げ,味噌	ごま油		
17月	ごはん	○		米		716 kcal
	えごまふりかけ			えごまふりかけ		27.3 g
	麻婆茄子厚揚げ入り		豚ひき肉,厚揚げ,味噌	サラダ油,三温糖,でん粉,ごま油	しょうが,根深ねぎ,たまねぎ,しいたけ,にんじん,なす	
	春雨スープ		わかめ	春雨	にんじん,たまねぎ,えのきたけ,しいたけ,小松菜	
18火	コッペパン	○		コッペパン		667 kcal
	黒豆きな粉クリーム			黒豆きな粉クリーム		33.1 g
	たらと野菜のチーズ焼き		すけとうだら,チーズ	じゃがいも	たまねぎ,コーン,えだまめ	
	シェルマカロニスープ		鶏肉	オリーブオイル,三温糖,マカロニ(シェル)	たまねぎ,にんじん,だいこん,マッシュルーム,しょうが,トマト	

19 水	ルウから手作りチキンカレー	鶏肉	米,薄力粉,サラダ油,バター,じゃがいも	たまねぎ,にんじん,しょうが,グリーンピース	775 kcal
	コールスローサラダ	○ ロースハム	マヨネーズ,三温糖	キャベツ,きゅうり,コーン,かぼす	23.7 g
	さくらんぼフレッシュ		山形県産さくらんぼフレッシュ		
20 木	コッペパン		コッペパン		675 kcal
	八宝菜	○ 豚肉	サラダ油,ごま油,でん粉	たまねぎ,しょうが,にんじん,きくらげ,しいたけ,キャベツ,たけのこ,きぬさや	27.8 g
	米粉春巻	春巻	油		
21 金	にんじん混ぜごはん	フレッシュミート	米,サラダ油,いりごま白	にんじん	667 kcal
	切干し大根とベーコンの炒め物	ベーコン	サラダ油,バター	切干しだいこん,小松菜	28.2 g
	焼ししゃも	○ 樺太子持ちししゃも			
	かきたま汁	出し昆布,かつお節,木綿豆腐,卵	でん粉	たまねぎ,にんじん,ねぎ	
24 月	ごはん		米		691 kcal
	チキンチキンごぼう	○ 鶏肉	でん粉,油,三温糖	ごぼう,えだまめ	27.4 g
	ほうれん草のソテー	ベーコン	サラダ油,バター	コーン,ほうれんそう,ほうれんそう	
	トマ玉スープ	卵		にんじん,たまねぎ,キャベツ,トマト	
25 火	ミルクパン		ミルクパン		693 kcal
	サーモンチーズフライ	○ サーモンチーズフライ	なたね油		27.5 g
	トマトシチュー	鶏肉,ベーコン	サラダ油,じゃがいも	たまねぎ,にんじん,しめじ,トマト,パセリ	
26 水	ごはん		米		662 kcal
	さばのごま味噌煮	○ さばのごま味噌煮			28.1 g
	五目汁	出し昆布,かつお節,油揚げ,木綿豆腐		ごぼう,にんじん,だいこん,しいたけ,えのきたけ,根深ねぎ	
	小松菜と切干の和え物		いりごま白,三温糖	切干しだいこん,小松菜,にんじん	
27 木	コッペパン		コッペパン		722 kcal
	肉みそ汁ビーフン	○ 豚ひき肉,味噌	サラダ油,三温糖,すりごま白,ごま油,ビーフン	しょうが,根深ねぎ,たまねぎ,にんじん,しいたけ,小松菜	26.9 g
	バジルポテト	ベーコン	じゃがいも,オリーブオイル	たまねぎ	
28 金	ごはん		米		677 kcal
	あじの南蛮漬け	○ あじダイスカット	油,三温糖	たまねぎ,にんじん,きゅうり	28.6 g
	高野豆腐の卵とじ	高野豆腐,卵	サラダ油,三温糖	たまねぎ,にんじん,しいたけ,きぬさや	
	なすの味噌汁	いりこ,油揚げ,味噌		たまねぎ,にんじん,えのきたけ,なす,根深ねぎ	

※食材の都合により、献立を変更する場合があります。

※献立は毎月発行しますので、朝夕の食事と重ならないようにご活用ください。

## 6月 給食だより

梅雨のジメジメと雨の多くなる季節がやってきました。

食事の前の手洗い・うがい清潔なハンカチを身に着けるなど身近な衛生管理に気をつけて過ごしていきましょう。

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」です。食育は生きる上での基本です。

生涯にわたって健康に過ごすために食について考えていきましょう。

食べることは生きることであり、健康な体と心をはぐくむことにつながります。

栄養バランスや食品ロス削減など正しい知識を身につけましょう。



できることから始めよう!こんなことも食育活動につながります

- ① 家族や友達と楽しく食事をする
- ② 1日3食きちんと食べる習慣を身につける
- ③ 感謝の気持ちを込めて「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをする
- ④ 食器の正しい並べ方や、箸の持ち方など食事のマナーを身につける
- ⑤ 庭やプランターで野菜を栽培し、料理に使う
- ⑥ 新鮮で安心できる食材を選び方を身につける

