

こんだてひょう 6月 うんぴんしょうがっこう

◎牛乳は毎日付きます。

★今月は地場産強化月間です。地場産食材は**太字**です。(予定のもの)



日 曜日	こんだて名	【赤】血や肉になるもの		【黄】働く力と体温になるもの		【緑】体の調子を整えるもの	
		肉・魚・卵・豆製品	牛乳・小魚・海藻	穀類・いも・さとう	油脂類	緑黄色野菜	淡色野菜・くだもの類
1 金	ごはん しおやきさわら ばいにくあえ じゃがいものにも	さわら かまぼこ あつあげ	ぎゅうにゅう	こめ さとう じゃがいも こんにやく		にんじん さやいんげん	きゅうり もやし ばいにく たまねぎ
4 月	かみかみカレーライス キャベツのサラダ アーモンドとと 【おしほよぼう 「かみかみ」メニュー】	ぎゅうにく ハム アーモンド	ぎゅうにゅう わかめ こなチーズ スキムミルク こごかな	こめ さとう じゃがいも ぎゅうにゅうや、にゅうせいひん、こ ごかなには、カルシウムたっぷり！	あぶら カレールウ	にんじん	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり
5 火	ごはん ごもくじる あじのからあげ・なんばんふう キャベツのゆかりあえ	あじ さつまあげ	ぎゅうにゅう	こめ でんぶん さとう こんにやく	あぶら	にんじん ピーマン ゆかり ねぎ	たまねぎ キャベツ もやし
6 水	ごはん ひじきオムレツ おひたし だいたボールのミートソースに	たまご だいた とりにく	ぎゅうにゅう ひじき	こめ でんぶん さとう じゃがいも	あぶら ハヤシルウ ごまあぶら	ほうれんそう にんじん さやいんげん	もやし たまねぎ
7 木	コッペパン いっすんそらまめとトマトのスパゲティー ポケモンヨーグルト(いちごあじ)	ベーコン 	ぎゅうにゅう ヨーグルト	パン さとう スパゲティー こめこ	あぶら バター	トマト	たまねぎ いっすんぞらまめ
8 金	ゆかりごはん ピーマンソテー じゃがいもとそらまめのにも	ベーコン あつあげ ちくわ	ぎゅうにゅう	こめ さとう じゃがいも こんにやく	あぶら ごまあぶら ごま	ゆかり ピーマン にんじん	いっすんぞらまめ たまねぎ
11 月	ごはん あじのしおやき ちくわときゅうりのすみそあえ ごもくきんぴら	あじ ちくわ みそ とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	こめ さとう じゃがいも こんにやく	あぶら ごま	にんじん ピーマン	きゅうり ごぼう
12 火	ごはん チキンカツ きりぼしだいこんのばいにくあえ じゃがいもとたまねぎのたまごとし	とりにく かまぼこ たまご	ぎゅうにゅう	こめ こむぎこ パンこ さとう じゃがいも	あぶら	にんじん	きりぼしだいこん きゅうり ばいにく たまねぎ
13 水	だいたいりわかめごはん なすとピーマンのみそいため すのもの せんたくミルメーク 	だいた かまぼこ あつあげ みそ ぶたにく 【ぎゅうしょくいんかいおたのしみメニュー】	ぎゅうにゅう わかめ	こめ さとう	あぶら	ピーマン にんじん	なす たまねぎ きりぼしだいこん きゅうり
14 木	わかめチャーハン ジャーマンポテト ほうれんそうとはんぺんのスープ	ウインナー ベーコン とうふ はんぺん	ぎゅうにゅう わかめ	こめ むぎ じゃがいも	あぶら	にんじん グリーンピース ほうれんそう	にんじん コーン たまねぎ はくさい
15 金	ごはん うめぼし ぶたにくのしょうがやき キャベツのみそしる	ぶたにく とうふ みそ うすあげ	ぎゅうにゅう	こめ さとう	あぶら	にんじん ピーマン ねぎ	たまねぎ しょうが キャベツ うめぼし
18 月	ごはん なつとう はるさめのすのもの にくじゃが みかんサワーゼリー	なつとう ぎゅうにく	ぎゅうにゅう わかめ	こめ こんにやく はるさめ さとう じゃがいも ゼリー	あぶら	にんじん	きゅうり たまねぎ みかん
19 火	ごはん ふくいポークコロケ カレーキャベツ おしむぎいりミネストローネ	ふくいポーク ベーコン だいた	ぎゅうにゅう	こめ こむぎこ じゃがいも パンこ むぎ	あぶら	トマト にんじん さやいんげん	キャベツ たまねぎ にんにく
20 水	ナシゴレン たまごやき こしのルビー コンソメスープ 【がいにくりょうりメニュー(インドネシア)】	とりにく たまご ベーコン	ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも	あぶら	にんじん ピーマン	たまねぎ くろえだまめ コーン キャベツ
21 木	うめしらすごはん きんぴらだいた すりみじる	ぶたにく だいた すりみ うすあげ	ぎゅうにゅう しらすぼし	こめ さとう こんにやく	ごま あぶら	にんじん ねぎ さやいんげん	ごぼう たまねぎ だいこん うめぼし
22 金	ごはん のりずあえ こうやどうふのもの とびうおのしおやき	とびうお ツナ とりにく こうやどうふ	ぎゅうにゅう のり	こめ さとう じゃがいも こんにやく 		こまつな にんじん さやいんげん	もやし たまねぎ
25 月	ごはん かますのしおやき キャベツのわふうサラダ ぐだくさんのみそしる	かます とりにく かまぼこ うすあげ みそ	ぎゅうにゅう	こめ さとう じゃがいも こんにやく	あぶら	にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ しいたけ
26 火	スライSPAN だいたとじゃがいものミートソース ツナサラダ こしのルビー	だいた ぶたひきにく ツナ	ぎゅうにゅう	パン さとう じゃがいも こめこ	あぶら ハヤシルウ	にんじん ピーマン こしのルビー	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン
27 水	うめごはん こんぶまき じゃがいものそぼろに おひたし	とりひきにく にしん	ぎゅうにゅう こんぶ	こめ さとう じゃがいも	あぶら ごま	ほうれんそう にんじん	ばいにく キャベツ きりぼしだいこん たまねぎ しょうが
28 木	チキンカレーライス きゅうりのすのもの フルーツポンチ	ぶたにく	ぎゅうにゅう しらすぼし わかめ	こめ むぎ さとう じゃがいも	あぶら カレールウ ごま	にんじん	たまねぎ にんにく きゅうり みかん もも パイン
29 金	ごはん すみそあえ ふくいポークミンチカツ ひじきのいために	ふくいポーク いか うすあげ みそ だいた	ぎゅうにゅう わかめ ひじき	こめ こむぎこ パンこ さとう こんにやく	あぶら ごま	にんじん さやいんげん	きゅうり しいたけ

地場産物を使っています！



献立表にあるように、今月は地場産強化月間です。福井県内、小浜市内、そして校区内で生産された食材は、やはり距離が近い分新鮮ですし、なにより生産者の顔が見えやすいので安心ですね。

今後も、できるだけ多くの食材を地場産で提供していきたいと思っています。もしも、畑をされている

方で、学校に食材を提供して

頂ける方がおられましたら、

ぜひ、学校にご連絡ください。

お待ちしております。

