

※材料の都合により、
献立を変更する場合があります。

ねん
2024年

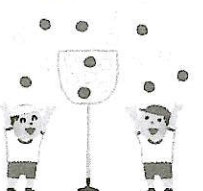
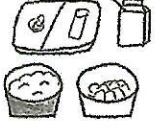
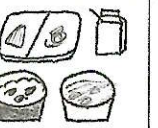
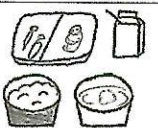
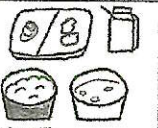
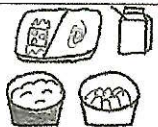
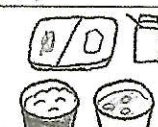
がつこんだてひょう
6月献立表

はりまちょうきょういくいんかい
播磨町教育委員会

6月の給食費について

1～6年生・・・19回：5,548円

※口座振替日：7/31（水）

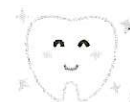
月	火	水	木	金
3 うんどうかいだいぎゅう 運動会代休 	4 ぎゅうにゅう ごはん ちくぜんに はるまき くきわかめのつくだに 	5 ぎゅうにゅう だいちごはん じゃがいものみそしる さばのしおやき きゅうりとわかめのすのもの 	6 ぎゅうにゅう コッペパン コーンスープ かみかみサラダ パインアップル(シロップづけ) 	7 ぎゅうにゅう ごはん チンゲンサイのスープ きびなごのからあげ さといものいために 
10 ぎゅうにゅう ごはん ちゅうかスープ ホイコーロー ブロッコリーのサラダ 	11 ぎゅうにゅう コッペパン ポトフ ほたてフライ こんさいサラダ 	12 ぎゅうにゅう もちむぎごはん カレーにくじゃが こまつなのおかかあえ あじつけのり 	13 ぎゅうにゅう ミニコッペパン ミートスパゲティ ポイルキャベツ(しょうゆあじ) 魚肉ソーセージ 	14 ぎゅうにゅう ごはん コンソメスープ とりにくのメキシカンソース きゅうりのナムル 
ブロッコリーは、鉄分をはじめ、ミネラルを豊富に含む野菜です。	今日は、うま味と甘味がつまったほたての貝柱をフライにしています。	今日は、“播磨の日” 献立です。東播磨地区で作られた食材を積極的に使います。	魚肉ソーセージは、魚のすり身をケーシングという薄い膜に入れて作られます。	メキシカンソースは、玉ねぎやピーマン等の野菜と、チリパウダーが入っています。
17 ぎゅうにゅう ごはん がめに たくあんのごまあえ わらびもち 	18 ぎゅうにゅう ごはん だんごじる とりにくのこうみやき パンサンサー 	19 ぎゅうにゅう ごはん たまねぎのみそしる あじフライ キャベツのあまずあえ 	20 ぎゅうにゅう ミニコッペパン やきそば きゅうりとツナのサラダ レモンゼリー 	21 ぎゅうにゅう ごはん みそワタンスープ さけのからあげ えのきのおかかあえ 
たくあんは、大根をぬかや塩で漬けて作る日本のお漬物のことです。	拌三絲とは、中国料理の1つで、干切りにした野菜と春雨等を酢で和えた料理です。	アジは6月～8月が旬で、この時期のアジは脂のりがよく旨味がつまっています。	中華麺は、“かんすい”を使って作ることによって、黄色の麺になります。	川で産まれた鮭は、海に泳いでいき、成長したのち、産卵のため川に戻ってきます。
24 ぎゅうにゅう とうもろこしごはん はるさめスープ ぶたにくとアスパラのいためもの てつぶんヨーグルト 	25 ぎゅうにゅう コッペパン なつやさいスープ フランクフルト くろまめきなこクリーム 	26 ぎゅうにゅう むぎごはん ぶたすきどん ほうれんそうのおかかあえ むししゅうまい 	27 ぎゅうにゅう コッペパン ラタトゥイユ ポテトとおこめのささみカツ フレンチサラダ 	28 ぎゅうにゅう ごはん ぶたじる ひじきのごもくに ブロッコリーのごまあえ 
グリーンアスパラには、アスパラギン酸といううま味成分が含まれています。	夏野菜スープは、ズッキーニやパプリカなどの夏野菜を使います。	むぎごはんの小麦は、食物繊維が豊富で、便秘予防に効果があります。	ラタトゥイユは、フランスの郷土料理で、夏野菜がたっぷり入っている料理です。	ごもくにとは、5種類の食材を使うのではなく、多くの食材を使うという意味です。

6月は食育月間です。

・6月4日から10日は、“歯と口の健康週間”です。播磨町の給食では、6月3日から7日の5日間、噛むことを意識したメニューを取り入れます。

よく噛んで、味わって食べましょう！

・6月12日は、“播磨の日” 献立です。私たちの住む地域、東播磨地区でとれた食材が給食にたくさん登場します。食材費の一部は、播磨町が補助します。



6月平均栄養価

エネルギー 641 Kcal たんぱく質 25.8 g
脂質 20.7 g カルシウム 314 mg
食塩相当量 2.4 g