

平成28年6月 予定献立表

早島町立早島小学校



日 曜	主食	献立名		赤色の食品		緑色の食品			黄色の食品	
		主菜・副菜・その他・牛乳		体をつくる		体の調子をととのえる			熱や力になる	
				たんぱく質	無機質	ビタミン			炭水化物	脂質
今日のめあて(食育の観点) 岡山県で栽培されている麦について知ろう (食品を選択する能力・食文化)										
1 (水)	もち麦ごはん	とりにく 鶏肉の照り焼き こぶ和え	とうふ みそ とうふ	ぎゅうにゅう こんぶ	しょうが もやし だいこん	キャベツ にんじん ねぎ		こめ もちむぎ さとう さいとも こんにやく	サラダあぶら	
今日のめあて(食育の観点) 給食当番の衛生チェックをしよう (心身の健康)										
2 (木)	こめこ 米粉パン	ホキフライ コーンサラダ ミネストローネ	ホキ だいず ベーコン	ぎゅうにゅう	キャベツ とうもろこし たまねぎ	にんじん アスパラガス パセリ	トマト	パン さとう じゃがいも マカロニ	サラダあぶら オリーブオイル	
今日のめあて(食育の観点) 歯と口の健康週間を迎えよう (食事の重要性・心身の健康)										
3 (金)	ふわふわ どん わん	アーモンド和え	たまご とうふ	ぎゅうにゅう のり	にんじん キャベツ	ねぎ もやし		こめ むぎ ふ さとう	アーモンド	
今日のめあて(食育の観点) かむ効果を知ろう (心身の健康)										
6 (月)	キムチラーメン	れんこんぎょうざ はななき 花切り大根の中華和え	ぶたにく ぎょうざ みそ	ぎゅうにゅう	にんにく キムチ もやし はなぎりだいこん	しょうが にんじん たまねぎ	ねぎ メンマ キャベツ	ちゅうかめん さとう	サラダあぶら ごまあぶら ごま	
今日のめあて(食育の観点) わかめについて学ぼう (食品を選択する能力)										
7 (火)	こめこ 米粉パン	とうふ 豆腐のカレーソテー 茎わかめのレモンサラダ	とうふ まぐろ だいず	ぎゅうにゅう くわかめ	たまねぎ キャベツ マッシュルーム レモン	にんじん グリーンピース	きゅうり	パン さとう	オリーブオイル	
今日のめあて(食育の観点) 歯を健康を考えた食事をしよう (心身の健康・食品を選択する能力)										
8 (水)	むぎ 麦ごはん	ぶたにく 豚肉とじゃがいもの煮物 ごぼうのごま和え	ぶたにく	ぎゅうにゅう	たまねぎ えだまめ もやし	にんじん キャベツ	さやいんげん ごぼう	こめ むぎ さとう こんにやく じゃがいも	ごまあぶら ごま	
今日のめあて(食育の観点) "おかひじき"を味わおう (食品を選択する能力)										
9 (木)	レーズンパン	チリコンカン おかひじきのサラダ	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	たまねぎ キャベツ トマト	にんじん グリーンピース マッシュルーム	とうもろこし おかひじき	パン きんときまめ さとう	オリーブオイル マヨネーズ	
今日のめあて(食育の観点) 入梅(にゅうばい) 鰯を食べよう (食品を選択する能力)										
10 (金)	むぎ 麦ごはん	いわし 鰯のごまだれかけ あか 赤じそ和え	とうふ 豆腐ときこのみそ汁	ぎゅうにゅう わかめ	しょうが もやし ねぎ ほししいたけ	キャベツ きゅうり にんじん	たまねぎ にんじん	こめ むぎ でんぶん こむぎ さとう	サラダあぶら ごまあぶら ごま	
今日のめあて(食育の観点) 地場産物について知ろう ~ 地場産物を知る週間 ~ (食文化)										
13 (月)	むぎ 麦ごはん	ぶたにく 豚肉と冬瓜の煮物 パチとキャベツのマヨネーズ和え	ぶたにく	ぎゅうにゅう	とうがん にんじん キャベツ	たまねぎ さやいんげん きゅうり		こめ むぎ さとう こんにやく じゃがいも	ごまあぶら マヨネーズ うどんパチ	
今日のめあて(食育の観点) 早島町の地場産物を感謝して食べよう ~ 地場産物を知る週間 ~ (感謝の心・食文化)										
14 (火)	こめこ 米粉パン	ポークチャップ じゃこサラダ ポテトスープ	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう ちりめん	にんにく キャベツ マッシュルーム	たまねぎ きゅうり にんじん	パセリ	パン でんぶん さとう じゃがいも	オリーブオイル サラダあぶら	
今日のめあて(食育の観点) 岡山県の特産品を知ろう ~ 地場産物を知る週間 ~ (食品を選択する能力・食文化)										
15 (水)	あなご 穴子丼	あつあ 厚揚げの赤だし はくとう 白桃ゼリー	たまご みそ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん えのきたけ	ごぼう ねぎ	たまねぎ	こめ むぎ こんにやく さとう ゼリー		
今日のめあて(食育の観点) 岡山県で水揚げされる海産物を知ろう ~ 地場産物を知る週間 ~ (食品を選択する能力・食文化)										
16 (木)	こめこ 米粉パン	ブイヤベース カリカリサラダ しみずはくとう 清水白桃ジャム	いか とりにく えび くらだいず	ぎゅうにゅう	にんにく にんじん グリーンピース マッシュルーム	セロリー たまねぎ きゅうり レモン	トマト キャベツ	パン じゃがいも さとう はくとうジャム	オリーブオイル	
今日のめあて(食育の観点) 給食でよく使う地場産物を知ろう ~ 地場産物を知る週間 ~ (食品を選択する能力・食文化)										
17 (金)	むぎ 麦ごはん	にく 肉じゃが きゅうりの酢の物	ぎゅうにく いか	ぎゅうにゅう もずく	たまねぎ さやいんげん	にんじん きゅうり		こめ むぎ じゃがいも さとう こんにやく	ごま	
今日のめあて(食育の観点) 倉敷市の特産物"連島ごぼう"を味わおう (食品を選択する能力)										
20 (月)	むぎ 麦ごはん	とりにく 鶏肉と高野豆腐のうま煮 ごぼうのごま和え	とりにく ちくわ こうやどうふ	ぎゅうにゅう	たまねぎ さやいんげん ほししいたけ	にんじん もやし	ごぼう キャベツ	こめ むぎ こんにやく さとう	サラダあぶら ごまあぶら ごま	
今日のめあて(食育の観点) いしもちじゃこの特徴を知り、よくかんで食べよう (心身の健康・食品を選択する能力)										
21 (火)	こめこ 米粉パン	いしもちじゃこのからあげ マカロニサラダ たまごとレタスのスープ	ハム たまご	ぎゅうにゅう いしもちじゃこ	とうもろこし にんじん マッシュルーム	キャベツ レタス	パセリ たまねぎ	パン マカロニ さとう	サラダあぶら オリーブオイル マヨネーズ	
今日のめあて(食育の観点) 外国の料理"青椒肉絲"を味わおう (食品を選択する能力・食文化)										
22 (水)	むぎ 麦ごはん	ちんじやおろす 青椒肉絲 あんにとらふ 杏仁豆腐	ぎゅうにく まぐろ たまご	ぎゅうにゅう	しょうが にんじん きゅうり ほししいたけ	たまねぎ たけのこ もやし	チンゲンサイ ピーマン	こめ むぎ さとう でんぶん ゼリー	ごまあぶら	
今日のめあて(食育の観点) 友だちや先生と会話を楽しみながら食べよう (社会的)										
23 (木)	たまごサンド	(胚芽パン たまごサンドの具) キャロットポタージュ	たまご とりにく まぐろ	ぎゅうにゅう	キャベツ にんじん マッシュルーム	きゅうり たまねぎ	グリーンピース	パン	マヨネーズ オリーブオイル	
今日のめあて(食育の観点) 夕食の必要性について考えよう (食事の重要性・心身の健康)										
24 (金)	メキシカン ライス	カウボーイスープ れいとう 冷凍パイン	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんにく にんじん パプリカ マッシュルーム	たまねぎ さやいんげん とうもろこし	ピーマン	こめ むぎ きんときまめ じゃがいも ゼリー	オリーブオイル	
今日のめあて(食育の観点) 納豆の特徴を知り、料理の組み合わせを学ぼう (食品を選択する能力)										
27 (月)	むぎ 麦ごはん	すずき 鱸の塩焼き ちくさ 干種和え めかぶのみそ汁 納豆	たまご とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう めかぶ	キャベツ こまつな えのきたけ	もやし にんじん	ねぎ	こめ むぎ はるさめ さとう	ごま	
今日のめあて(食育の観点) そら豆の特徴を知ろう (食品を選択する能力)										
28 (火)	ぶっかけうどん	あぶらあげ たまご えびとそら豆の揚げ煮	あぶらあげ たまご	ぎゅうにゅう がらえび	きゅうり もやし そらめ	にんじん しょうが		うどん でんぶん さとう	サラダあぶら	
今日のめあて(食育の観点) 外国の料理"ブルコギ"を味わおう (食品を選択する能力・食文化)										
29 (水)	むぎ 麦ごはん	ぶたにく 豚肉のブルコギ かんこくふう 韓国風わかめスープ	ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	しょうが たまねぎ ほししいたけ りんご	にんにく にんじん えのきたけ	たけのこ ねぎ	こめ むぎ さとう はるさめ	ごま ごまあぶら	
今日のめあて(食育の観点) 枝豆について学ぼう (食品を選択する能力)										
30 (木)	こくとう 黒糖パン	かつお 鰹のトマト煮 えだまめ 枝豆サラダ	かつお	ぎゅうにゅう	しょうが たまねぎ えだまめ グリーンピース	にんにく にんじん トマト	キャベツ きゅうり パプリカ マッシュルーム	パン じゃがいも さとう	オリーブオイル	

※ この表は予定です。物資等の都合により変更する場合がございますので、あらかじめご了承ください。  
 ※ 毎日の給食内容は、早島小学校ホームページ・右下にある「給食室から」をご覧ください。