

令和6年

6月献立予定表

倉敷市立第三福田小学校

月	火	水	木	金
3 季節の料理 ごはん 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 キャベツの甘酢あえ	4 パン 牛乳 ベーコン煮 寒天サラダ	5 ごはん 牛乳 ホキのピリ辛揚げ きくらげのあえ物 華風スープ(かふうスープ)	6 ソフト麺のチキン トマトソースかけ 牛乳 野菜と豆のサラダ 日向夏(ひゅうがなつ)	7 ごはん 牛乳 若鶏の大豆からめ きんぴら えのきたけのすまし汁
10 玄米入りごはん 牛乳 いりどり 大豆とわかめの酢の物	11 地場産献立 連島バーガー 牛乳 野菜スープ 白桃ゼリー	12 とりめし 牛乳 はるさめのあえ物 豆腐とわかめのすまし汁	13 ごはん 牛乳 いり豆腐 昆布のあえ物	14 地場産献立 ごはん 牛乳 ちめの塩焼き 小松菜とじゃこの炒め煮 切干大根のみそ汁
17 ごはん 牛乳 イシモチジャコの中から揚げ くきわかめの酢の物 夏けんちん	18 ソーイブレッド 牛乳 若鶏・さわらの香草焼き 粉ふき芋 レタス入り野菜スープ ブルーベリージャム・メープルシロップ	19 キーマカレー 牛乳 ひじき入りサラダ ブルー	20 わかめうどん 牛乳 ごぼうと塩昆布の天ぷら	21 ごはん 牛乳 肉野菜炒め チンゲンサイと卵のスープ
24 季節の料理 ごはん 牛乳 いかの煮つけ きゅうりの梅肉あえ じゃがいものみそ汁	25 パン 牛乳 豆腐のカレー炒め煮 野菜チップス ヨーグルト	26 郷土料理(沖縄県) ごはん 牛乳 ゴーヤチャンプルー シークワサーあえ 冷凍パイ	27 ごはん 牛乳 酢豚 はるさめスープ	28 9色丼(給食丼) 牛乳 小松菜のからしあえ 黒豆個袋(ロースト黒豆)
				この月の栄養価 エネルギー 599 kcal たんぱく質 25.6 g

リザーブ給食について

倉敷市では、自分の健康を考えた食事のできる児童・生徒が多くなることを願って、年3回のリザーブ給食を実施します。6月はその第1回目です。

AランチとBランチの特徴を理解してどちらかのランチを選択します。

Aランチ

ソーイブレッド
牛乳
若鶏の香草焼き
粉ふき芋
レタス入り野菜スープ
ブルーベリージャム



若鶏

鶏肉には、良質なたんぱく質が豊富に含まれています。たんぱく質は筋肉・つめ・血など、体の様々な部分を作ります。また、鶏肉は脂肪が少なくあっさりとした味で、消化がよいのが特徴です。

ブルーベリージャム

ブルーベリーは、夏が旬の果物です。ビタミンや食物繊維が豊富に含まれており、肌や腸内をきれいにしてくれます。またアントシアニンという色素を多く含み、目の疲れを回復する効果があります。

Bランチ

ソーイブレッド
牛乳
さわらの香草焼き
粉ふき芋
レタス入り野菜スープ
メープルシロップ



さわら

さわらは、さば科の魚で背の青い魚ですが、臭みがなく濃厚な旨みのあるのが特徴です。栄養的には、体を作るたんぱく質や、頭や目の働きをよくしてくれるDHA(ドコサヘキサエン酸)という脂がたっぷり含まれています。

メープルシロップ

メープルシロップは、独特の香りを持ち、カルシウムやカリウムなども多く、砂糖やはちみつに比べるとカロリーも少ないです。カナダでは、そのまま食べるほか、料理やお菓子などに使用します。

物資等の都合により献立が変更することもあります。ご了承ください。

