

令和5年

6月献立予定表

倉敷市立第三福田小学校

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



さけ
さけは、体を作るたんぱく質やカルシウムと一緒にとると骨を丈夫にしてくれるビタミンDが多く含まれています。さけの赤色は、天然の色素であるアスタキサンチンによるものです。アスタキサンチンは、目や筋肉の疲労を改善してくれる効果があります。

ヨーグルト
ヨーグルトは、牛乳を乳酸菌や酵母で発酵させた食べ物です。良質なたんぱく質やカルシウム、ビタミン類などが豊富に含まれています。

Bランチ



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。

ブルーベリーゼリー
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、ノントン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。

月	火	水	木	金
この月の栄養価 エネルギー 595 kcal たんぱく質 25.8 g			1 ソフトメンのチキン トマトソースかけ 牛乳 野菜と豆のサラダ	2 郷土料理（沖縄県） ごはん 牛乳 ゴーヤチャンプルー キャベツのシークワーサーあえ 冷凍パイン
5 ごはん 牛乳 あじの薬味ソースかけ もやしのおひたし 豆腐とたまねぎのみそ汁	6 ポテトサンド 牛乳 レタスのスープ 日向夏	7 ごはん 牛乳 若鶏の磯辺揚げ にしきあえ 白玉ふのすまし汁	8 季節の料理 ごはん 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 ひじきとちりめんのあえ物	9 ごはん 牛乳 肉野菜炒め チンゲンサイと卵のスープ
12 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 茎わかめのみそ汁	13 季節の料理 パン 牛乳 じゃがいものチーズ焼き ミネストラスープ プルーン	14 とりめし 牛乳 きゅうりとキャベツの酢の物 豆腐のすまし汁	15 和風カレーうどん 牛乳 大豆とわかめのあえ物	16 地場産物を使用した料理 ごはん 牛乳 すずきのからあげ きんぴら 花切り大根のみそ汁
19 地場産物を使用した料理 連島ごぼう丼 牛乳 キャベツの甘酢あえ 冷凍みかん	20 リザーブ給食 ソーイブレッド 牛乳 さけ・若鶏のバジル焼き 粉ふきいも コーンスープ ヨーグルト・ブルーベリーゼリー	21 ごはん 牛乳 野菜と豆腐の炒め煮 中華サラダ	22 ごはん 牛乳 小いわしの梅の香揚げ もやしとニラの炒め物 えのきたけのみそ汁	23 まめまめハヤシ 牛乳 ひじき入りサラダ
26 ごはん 牛乳 豚キムチ炒め きゅうりときくらげのあえ物	27 高梁川流域アレルギー対応レシピ 連島バーガー	28 ごはん 牛乳 ホキのピリ辛揚げ きくらげの酢の物 華風スープ	29 ごはん 牛乳 いりどり 小松菜のからしあえ かつおふりかけ	30 玄米入りごはん 牛乳 いわしのみりん干し キャベツの炒め煮 夏けんちん

物資等の都合により献立が変更することもございます。ご了承ください。

