

令和5年 6月 学校給食献立表

つるぎ町学校給食センター

TEL 62-2295
FAX 62-2277

日	曜	こんだてめい			ざいりょうめい						えいようか			
		主食 つけるもの	牛乳	おかず・デザート	血や骨肉になるもの(赤) 1群 2群		体の調子を整えるもの(緑) 3群 4群		熱や力のもとになる(黄) 5群 6群		エネ ギー (kcal)	たんば く質 (g)	脂肪 (g)	塩分 (g)
1	木	ごはん	牛乳	ちくわの二色あげ キャベツのおかか和え とんじる	ちくわ ぶたにく あぶらあげ みそ	牛乳 あおのり	こまつな にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ ごぼう	こめ こんにやく でんぶん こむぎこ じゃがいも さとう	あぶら	654 751	22.1 24.5	18.1 19.8	3.3 3.3
2	金	コッペパン	牛乳	チリコンカン ごぼうとひじきのサラダ チーズ	ぎゅうひきにく だい ず かんそうだいず ミックスピーンズ	牛乳 ひじき チーズ	にんじん ピーマン トマト こまつな	にんにくたまねぎ ごぼう コーン	パン じゃがいも こむぎこ さとう	あぶら ごまドレッシング ごま	645 801	26.6 32.9	27.1 33.8	2.7 3.7
5	月	ごはん	牛乳	すぶた もやしのナムル とうにゅうりんごゼリー	ぶたにく チキンハム	牛乳	にんじん ピーマン ほうれんそう	たまねぎ もやし ヤングコーン たけのこ ほししいたけ	こめ でんぶん さとう とうにゅうりんごゼリー	あぶら ごまあぶら ごま	691 829	26.6 32.1	20.0 23.7	2.2 2.7
6	火	ごはん	牛乳	とりとこんにやくのみそに ごま酢和え	とりにく あつあげ うずらたまご みそ チキンハム	牛乳	にんじん	ごぼう だいこん えだまめしょうが キャベツ きゅうり	こめ こんにやく さとう	あぶら ごまあぶら ごま	594 724	25.0 30.3	17.9 21.0	2.0 2.5
7	水	ごはん しそひじき	牛乳	きびなごフライ 肉野菜いため 青梅ゼリー	きびなごフライ ぶたにく みそ	牛乳 しそひじき	にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ しめじ りんご ヤングコーン にんにく	こめ さとう あおうめゼリー	あぶら ごま	644 780	23.7 29.1	18.7 22.3	1.7 2.2
8	木	ごはん	牛乳	ツナそぼろどん ちゃんこじる	ツナ たまご とりととうふ あぶらあげ	牛乳	こまつな にんじん ねぎ	しょうが えのきたけ キャベツ	こめ さとう	ごま	637 775	29.1 35.3	23.1 28.1	2.2 2.9
9	金	ごはん	牛乳	プルコギ 焼きギョウザ きゅうりの香りづけ	ぶたにく	牛乳	にんじん なら	しょうが にんにく たまねぎ もやし エリンギ きゅうり	こめ はるさめ さとう ぎょうざ	あぶら ごま ごまあぶら	624 768	21.7 26.1	18.3 22.4	1.6 1.9
12	月	ごはん こんぶの つくだに	牛乳	じゃがいものそぼろに すだち酢和え	とりひきにく さつまあげ	牛乳 こんぶ わかめ ちりめん	にんじん	しょうが きゅうり グリーンピース すだち たまねぎ キャベツ	こめ じゃがいも こんにやく さとう	あぶら ごま	607 734	23.2 28.0	14.9 17.1	2.5 3.3
13	火	ごはん	牛乳	親子どん 切りぼし大根のあまず和え	とりにく かまぼこ たまご	牛乳 ちりめん	にんじん ねぎ	たまねぎ きゅうり ほししいたけ きりぼしだいこん	こめ さとう	ごま	609 739	25.7 31.2	17.3 19.9	2.4 2.9
14	水	ごはん	牛乳	ハヤシライス アスパラサラダ	ぎゅうにく チキンハム	牛乳	にんじん アスパラガス	にんにくたまねぎ しめじ キャベツ グリーンピース コーン	こめ じゃがいも さとう	あぶら ごまドレッシング ごま	659 791	20.8 24.9	22.9 26.4	2.1 2.7
15	木	ごはん	牛乳	カマスフライ せんキャベツ ひじきと大豆のにも のウスターソース	カマスのフライ とりと だいず さつまあげ	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん	キャベツ ごぼう	こめ こんにやく さとう	あぶら	637 749	25.7 28.8	19.8 22.7	2.0 2.2
16	金	コッペパン キャラメル クリーム	牛乳	ミートグラタン おだんごスープ	ぎゅうひきにく ぶた ひきにく ベーコン かんそうだいず	牛乳 チーズ	にんじん こまつな	にんにくたまねぎ セロリー ほししいたけ	パン じゃがいも いもだんご キャラメルクリーム	あぶら	610 741	23.5 28.6	22.1 26.3	2.8 3.5
19	月	食育の日 ごはん	牛乳	魚のあげに 野菜のこきびあえ おし麦じる	メルルーサ とりととうふ ちくわ	牛乳	こまつな にんじん ねぎ	キャベツ だいこん ほししいたけ	こめ でんぶん さとう きび おおむぎ	油	615 744	26.6 31.2	15.4 17.9	2.1 2.6
20	火	ごはん	牛乳	とりのうめだれ焼き 和風サラダ みそしる アセロラとうにゅうゼリー(小中)	とりにく あぶらあげ とうふ みそ	牛乳	こまつな にんじん	うめ キャベツ きゅうり コーン しめじ	こめ さとう じゃが いも アセロラとう にゅうゼリー(小・中)	ドレッシング	667 804	27.1 33.0	21.9 26.4	2.7 3.5
21	水	ごはん 味つけのり	牛乳	高野どうふの玉子とじ わかめのすのもの	とりにく こうやどうふ かまぼこ たまご	牛乳 わかめ のり ちりめん	にんじん	ほししいたけ たまねぎ キャベツ グリーンピース きゅうり	こめ じゃがいも さとう	ごま	610 737	28.9 35.0	16.1 18.5	2.5 3.3
22	木	ごはん	牛乳	とうふのチゲふう ふしめんサラダ	ぶたにくとうふ みそ チキンハム	牛乳	にんじん こまつな	にんにくたまねぎ ほし しいたけ キャベツ きゅうり ほうさいキム チ	こめ はるさめ ふしめん	ごまあぶら あぶら マヨネーズ	640 764	24.7 29.4	23.3 26.6	1.9 2.4
23	金	カレーピラフ	牛乳	アーモンド入りかぼちゃのサラダ 小松菜のミルクスープ	とりと ベーコン しるはなまめ いんげんまめ	牛乳	にんじん かぼちゃ こまつな	にんにくたまねぎ コーン えだまめ きゅうり しめじ	こめ	あぶら アーモンド マヨネーズ	646 792	22.5 26.6	26.5 32.5	1.7 2.2
26	月	ごはん	牛乳	マーボーなす 海そうサラダ	ぶたひきにく かんそうだいず あつあげ みそ	牛乳 わかめ ちりめん	ねぎ にんじん	たまねぎ たけのこ な す ほししいたけ えだ まめ キャベツ きゅうり コーン	こめ さとう でんぶん	ごまあぶら ごま ドレッシング	617 747	24.5 29.7	19.4 22.6	2.5 3.0
27	火	ごはん	牛乳	五目きんぴら やしししゃも はりはりづけ	ぶたにく だいず ちくわ	牛乳 くわわかめ ししゃも	にんじん ピーマン	ごぼう れんこん きりぼしだいこん	こめ こんにやく さとう	あぶら ごま ごまあぶら	625 771	26.9 34.0	19.9 24.4	2.5 3.2
28	水	とうもろこし ごはん	牛乳	肉だんご ポテトサラダ キャベツのみそしる	肉だんご とうふ チキンハム みそ あぶらあげ	牛乳	にんじん ねぎ	コーン きゅうり たまねぎ キャベツ	こめ じゃがいも	マヨネーズ	662 753	25.4 27.9	21.1 23.4	3.5 4.2
29	木	ごはん	牛乳	かぼちゃのそぼろに のり酢和え	とりひきにく かんそうだいず さつまあげ ツナ	牛乳 のり	かぼちゃ ほうれんそう	えだまめ たまねぎ もやし コーン	こめ こんにやく さとう	あぶら	604 734	23.2 28.0	16.1 18.6	1.9 2.2
30	金	こがたパン	牛乳	スパゲティナポリタン イタリアンサラダ のむヨーグルト(中)	ぶたにく ウイナー チキンハム	牛乳 のむヨーグルト (中)	にんじん トマト ピーマン あかピーマン	にんにくたまねぎ エリンギ コーン カリフラワー きゅうり	ロールパン スパゲッティ	あぶら	607 795	25.2 33.6	21.8 26.4	2.3 2.7

梅雨入り間近となりました。毎月19日は「食育の日」、そして6月は「食育月間」となっています。健康は一生の宝物です。食育はその健康づくりに大きな役割を果たします。ふだんの食生活をふり返ってみませんか。

◇材料の購入その他の事情による献立の変更をご了承ください。
◇栄養価は、上段…小学校4年 下段…中学校 の値です。

ゆっくりよくかんで食べていますか？

6月4日からの1週間は「歯と口の健康週間」です。これにちなんで、今月の給食では、かみごたえのある食材を使った「かみかみメニュー」を多く取り入れています。

かむ習慣をつけるには？

★一口30回を意識し、よく味わって食べる
★食べ物を水分で流し込まない

★かみごたえのある食べ物を取り入れる



6月は食育月間

家庭で取り組みたい「食育」



今月の地産地消 米・じゃがいも・アスパラガス・玉ねぎ・とうもろこし・なす・にんじん・にんにく・ピーマン・ほししいたけ

19日「食育の日」はつるぎ町特産のこきびを使った和え物です