



6月給食だより



阿南市中央学校給食センター

おいしく給食を食べるために

食べることはごく当たり前のことで、「かんで飲み込む」という動作を意識しながら食べている人はあまりいないかもしれませんが、食べ物の形状によっては、よくかまずに飲み込んでしまうと窒息する危険性があります。給食を安全においしく食べるために、以下のことに気をつけましょう。



食べるときに注意が必要な食品



※予定献立表にしたがって実施してまいります。都合によりやむを得ず変更をしなければいけないことがありますので、その点ご了承ください。

今月の阿南市産 < 米・しいたけ・すだち・玄米(みたらしだんご) >

令和6年 6月分

阿南市教育委員会

日曜	献立名	食品名			熱量(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	
		力や熱になる	血・骨・肉をつくる	体の調子を整える				
3月	ごはん 牛乳 高野豆腐の煮物 キャベツとちりめん粉の餅の類	こめ・さとう・ごま	ぎゅうにゅう・こうや豆腐・しらすまし・とりこ・わかめ	さやいんげん・しいたけ・すだち・たけのこ・たまねぎ・にんじん・キャベツ	723	38.6	19.1	
4火	ごはん 牛乳 たまねぎのみそ汁 いわしのこまてり煮 きゅうりのゆかりあえ	こめ・やきふ・あぶら・ごま・さとう・じゃがいも・でんぶ	ぎゅうにゅう・あぶらあげ・いわし・みそ	たまねぎ・ゆかり・こまつな・にんじん・きゅうり・ねぎ	734	27.9	19.5	
5水	ごはん 牛乳 野菜炒め かにたま	☆ヨーグルト	こめ・でんぶ・さとう・あぶら	ぎゅうにゅう・ヨーグルト・かにたま・ぶたにく	チンゲンサイ・キャベツ・しめじ・しょうが・たまねぎ・にんじん・たけのこ	793	36.3	21.2
6木	ごはん 牛乳 じゃがいものベーコン煮 ツナサラダ		こめ・さとう・じゃがいも・ドレッシング	ぎゅうにゅう・ベーコン・ぶたにく・ツナ	コーン・きゅうり・グリーンピース・にんじん・れんこん・たまねぎ	744	29.8	18.3
7金	ピピンパ 牛乳 わかめスープ		こめ・はるさめ・さとう・あぶら	ぎゅうにゅう・ぎゅうにく・とうふ・ぶたにく・みそ・わかめ	たまねぎ・にんにく・しょうが・にんじん・こまつな・はくさい	712	28.0	22.1
10月	ごはん 牛乳 大豆と野菜のいそ煮 アーモンドあえ		こめ・さとう・じゃがいも・アーモンド	ぎゅうにゅう・ハム・ひじき・さつまあげ・だいず・とりこ	こんにゃく・ごぼう・にんじん・キャベツ・さやいんげん・チンゲンサイ	715	33.2	17.7
11火	たきこみごはん 牛乳 すまし汁 さけの塩焼き	すだち チーズ	こめ	ぎゅうにゅう・わかめ・とうふ・チーズ・さけ・ちくわ	すだち・たきこみごはんのぐ・たまねぎ・にんじん・ねぎ・えのきだけ	718	39.7	20.1
12水	★食パン 牛乳 鶏肉とじゃがいものケチャップ煮 アスパラガスのサラダ	りんごジャム	パン・さとう・じゃがいも・ジャム・でんぶ・ドレッシング・あぶら	ぎゅうにゅう・とりこ	にんじん・たまねぎ・しょうが・コーン・グリーンピース・きゅうり・アスパラガス	817	32.2	25.1
13木	ごはん 牛乳 肉団子のうま煮 きゅうりといかの酢の物		こめ・さとう・ごま	ぎゅうにゅう・かんとどき・わかめ・いか・ぶたにく・たご	にんじん・たけのこ・こんにゃく・すだち・たまねぎ・きゅうり・えだまめ	774	31.4	24.2
14金	ごはん 牛乳 ホイコーロウ 揚げぎょうざ		こめ・さとう・あぶら・ごまあぶら	ぎゅうにゅう・ぎょうざ・ぶたにく・みそ	きくらげ・キャベツ・しょうが・たまねぎ・ヤングコーン・にんじん・ピーマン	768	30.9	23.6
17月	ごはん 牛乳 沢煮焼 ぶりのフライ ポイルキャベツ	タルタルソース	こめ・あぶら・タルタルソース	ぎゅうにゅう・ぶりフライ・あぶらあげ・ぶたにく	しいたけ・にんじん・だいこん・こまつな・キャベツ・ごぼう	753	29.5	25.9
18火	ごはん 牛乳 豆腐の中巻煮 ひじきサラダ	☆みたらしだんご	こめ・さとう・みたらしだんご・ドレッシング・あぶら	ぎゅうにゅう・ぶたにく・ひじき・とうふ	きくらげ・きゅうり・にんじん・チンゲンサイ・たまねぎ・たけのこ・しょうが・コーン	767	33.0	19.6
19水	ごはん 牛乳 肉じゃが ごまあえ		こめ・あぶら・ごま・さとう・じゃがいも	ぎゅうにゅう・ぎゅうにく・さつまあげ・ぶたにく	こまつな・えだまめ・こんにゃく・たまねぎ・にんじん・キャベツ	747	28.0	20.7
20木	ごはん 牛乳 コンソメスープ 鶏肉とレバーの甘辛あえ		こめ・でんぶ・あぶら・さとう	ぎゅうにゅう・レバー・ベーコン・とりこ・とうふ・いんげん菜め	たまねぎ・にんじん・しょうが・キャベツ	782	36.4	24.4
21金	ごはん 牛乳 五目きんぴら 阿南市産卵とこんにゃくのみそかけ		こめ・あぶら・ごま・さとう	ぎゅうにゅう・みそ・だいず・たまご・ちくわ・ぶたにく	こんにゃく・さやいんげん・にんじん・れんこん・ごぼう	795	34.1	21.1
24月	ごはん 牛乳 切干大根の煮物 かぼちゃサンドフライ		こめ・あぶら・さとう・じゃがいも	ぎゅうにゅう・とりこ・さつまあげ・あぶらあげ	さやいんげん・だいこん・にんじん・かぼちゃサンドフライ	772	26.4	19.2
25火	ごはん 牛乳 中華スープ 豚肉とピーマンの炒め物	小魚アーモンド	こめ・はるさめ・さとう・あぶら・アーモンド	ぎゅうにゅう・こまかな・とうふ・ぶたにく	ピーマン・きくらげ・コーン・しょうが・にんじん・たまねぎ・チンゲンサイ	726	33.0	21.0
26水	☆食パン 牛乳 トマトクリームスパゲッティ 豆サラダ	ブルーベリージャム	パン・なまクリーム・オイル・さとう・ドレッシング・スパゲッティ・ジャム・バター	ぎゅうにゅう・だいず・ツナ・ベーコン	しめじ・トマト・きゅうり・にんじん・えだまめ・にんにく・たまねぎ	826	32.3	26.2
27木	ごはん 牛乳 五目みそ汁 さばの竜田揚げ ゆでえだまめ		こめ・あぶら・でんぶ	ぎゅうにゅう・さば・あぶらあげ・とりこ・みそ	たまねぎ・ごぼう・しょうが・にんじん・えだまめ・こまつな	829	38.8	30.9
28金	ごはん 牛乳 カレーシチュー ピクルス		こめ・あぶら・ごま・さとう・じゃがいも・バター	ぎゅうにゅう・ぶたにく・ぎゅうにく	きゅうり・にんにく・しょうが・だいこん・グリーンピース・にんじん・りんご・レモン・たまねぎ	818	27.6	26.8

《学校給食の摂取基準》 中学校…熱価830kcal たんぱく質27.0~41.5g 脂質18.4~27.7g ☆印…学校配送です。