

給食だより 6月

令和6年度

勝浦町学校給食センター

食べることを生きること ～ 6月は「食育月間」です！
 日々の「食べること」を見直してみませんか？ 

<input type="checkbox"/> ゆっくりよくかんで食べている。 	<input type="checkbox"/> 朝ごはんを毎日食べている 	<input type="checkbox"/> 家族で食卓を囲んでいる。 
<input type="checkbox"/> 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事をしている。 	<input type="checkbox"/> 体重を量り、食事量や運動に気を付けている。 	<input type="checkbox"/> 塩分のとり過ぎに気を付けている。 ひがえめに！ 
<input type="checkbox"/> 地域や家庭で受け継がれてきた食文化を知っている。 	<input type="checkbox"/> 郷土料理や伝統料理を月1回以上食べている 	<input type="checkbox"/> 非常時に備え、水や食品を用意している。 
<input type="checkbox"/> 食品ロス削減を意識している。 	<input type="checkbox"/> 環境に配慮した食品を選んでいる。 	<input type="checkbox"/> 農業や漁業などを体験する機会をついている。 

6月の献立紹介

4日(火)…6月4日～10日は「歯と口の健康週間」。

「カミカミすのもの」をよくかんで！

19日(水)…徳島県産の「ボウゼのフライ」！

その他にも、旬を迎えた「ナス」、「ひやしちゅうか」など、おすすめがいろいろ…。



6月分学校給食予定献立表

日 (曜)	こ ん だ て 名		加 ^(kcal) たんぱく ^(g) しぼう ^(g)	血・骨・肉になる食品	体の調子を良くする食品	エネルギーになる食品	
	主食	牛乳	おかす				
3 (月)	ごはん	牛乳	えのきのすましじる アジのフライ キャベツのレモンあえ	535 22.6 15.1	牛乳 とうふ かまぼこ わかめ かつお こん ぶ あじふらい	えのきたけ にんじん こまつな キャベツ レ モン	こめ あぶら
4 (火)	ごはん	牛乳	まあほうとうふ カミカミすのもの くろざとうまめ	676 33.0 24.3	牛乳 とうふ ぶたにく みそ いか わかめ ちり めん くござとうまめ	たまねぎ にんじん えだ まめ ほししいたけ 葉ね ぎ しょうが にんにく きゅうり すだち	こめ あぶら さとう でんぷん ごま油 アー モンド さとう
5 (水)	ビビンバ	牛乳	わかめスープ	611 27.7 20.9	牛乳 ぎゅうにく とり にく みそ とりにく ベー コン とうふ わかめ	しょうが にんじん も やし こまつな たまね ぎ きくらげ	こめ おしむぎ さとう ごま油 白ごま
6 (木)	ごはん	牛乳	ちゅうかスープ ぶたにくのニラソース ミニトマト	659 29.3 22.3	牛乳 とりにく とうふ ぶたにく	にんじん はくさい き くらげ こまつな にん にく にら トマト	こめ でんぷん あぶら
7 (金)	セルフツナサラ ダサンド(食パ ン)	牛乳	ミネストローネスープ (ツナサラダ) メロンクリームソーダゼ リー	659 34.0 30.3	牛乳 スライスチーズ だいず ベーコン ツナ	にんじん たまねぎ ほん しめじ セロリ にんにく トマトビュール きゅう り	しょくパン じゃがいも あぶら さとう マヨネー ズ メロンクリームソーダ ゼリー
10 (月)	さんしょくどん ぶり	牛乳	ぐだくさんみそしる	595 27.2 19.4	牛乳 ★たまご とり にく とうふ あぶらあげ わかめ みそ	しょうが こまつな に んじん たまねぎ しい たけ 葉ねぎ	こめ おしむぎ さとう 白ごま
11 (火)	ごはん	牛乳	ひじきのにも さわらのてりやき ゆかりあえ	590 34.2 17.9	牛乳 とりにく ひじき さつまあげ あぶらあ げ だいず さわら	にんじん しょうが ゆ ず キャベツ	こめ あぶら さとう でんぷん
12 (水)	とりにくとレン ズまめのカレー	牛乳	フルーツのゼリーあえ	680 23.1 15.3	牛乳 とりにく レンズ まめ	たまねぎ にんじん え だまめ トマト にんに く もも みかん	こめ じゃがいも あぶ ら ますかつとせりー
13 (木)	ごはん	牛乳	とうふのちゅうかふう にちゅうかすのもの	616 24.5 19.2	牛乳 ぶたにく とうふ みそ ハム ★たまご	たまねぎ にんじん ぶな しめじ えだまめ 葉ねぎ しょうが にんにく きゅうり キャベツ	こめ でんぷん あぶら マロニー さとう ご ま油 白ごま
14 (金)	コッペパン くろまめきなこ クリーム	牛乳	わふうスバゲッティ こほうサラダ	696 23.3 30.4	牛乳 ベーコン	こまつな たまねぎ にん じん ぶなしめじ にんに く こほう きゅうり コーン えだまめ	くろまめきなこクリーム コッ ペパン スバゲッティ あぶら さとう こまつレッシング
17 (月)	ごはん	牛乳	ぶたとこんにゃくのみそに ひじきのすだちすあえ	654 26.5 19.6	牛乳 ぶたにく さつま あげ みそ ひじき ち りめん	こんにゃく こほう に んじん えだまめ しょ うが きゅうり すだち	こめ じゃがいも あぶ ら さとう 白ごま
18 (火)	ぶたどん	牛乳	あわっこナムル	609 23.6 19.7	牛乳 ぶたにく ハム わかめ	たまねぎ にんじん 葉 ねぎ にんにく きゅ うり こまつな すだち	こめ あぶら さとう ごま油
19 (水)	わかめごはん	牛乳	すましじる ほうぜのフライ きゅうりのかおりつけ	561 22.8 17.0	牛乳 わかめ とうふ かまぼこ こんぶ かつ お ほうぜのフライ	にんじん たまねぎ し いだけ 葉ねぎ きゅう り	こめ でんぷん あぶら さとう ごま油
20 (木)	ごはん あじつけのり	牛乳	あつあげとなすのそぼろに こまつなごまあえ	595 25.1 20.7	牛乳 あじつけのり ぶ たにく 厚揚げ みそ	なす たまねぎ にんじん しいたけ えだまめ 葉 ねぎ しょうが にんにく こまつな キャベツ	こめ さとう でんぷん あぶら 白ごま さと う
21 (金)	コッペパン チョコペースト	牛乳	やさいのスープに わかめとちりめんのサラ ダ	613 26.9 20.4	牛乳 チョコ とり にく ベーコン ちりめん わかめ	たまねぎ にんじん キャベツ えだまめ きゅうり コーン	コッペパン じゃがいも 和風ドレッシング(ゆず かつお)
24 (月)	ごはん	牛乳	コンソメスープ てづくりハンバーグ ポイルやさい	647 26.5 23.8	牛乳 ベーコン ぶた にく きゅうにく とうふ	キャベツ にんじん た まねぎ コーン こまつ な	こめ じゃがいも パン こ さとう
25 (火)	ごはん	牛乳	だいすいりきんびら さばのしおやき そくせきつけ	624 31.9 22.1	牛乳 ぶたにく さつま あげ だいず さば こ んぶ	ごぼう にんじん こん にゃく たけのこ すだ ち キャベツ きゅうり	こめ 白ごま さとう ごま油 白ごま
26 (水)	ごはん しそひじき	牛乳	やきにくいため ゆでとうもろこし	677 26.0 26.2	牛乳 ひじき きゅう にく ぶたにく みそ	たまねぎ にんじん キャベツ ビーマン に んにく とうもろこし	こめ あぶら さとう 白ごま ごま油
27 (木)	ごはん	牛乳	すどり きりほしだいこんのす もの	608 27.3 16.4	牛乳 とりにく わかめ	しょうが たまねぎ にん じん ビーマン きくらげ たけのこ だいこん きゅうり	こめ でんぷん あぶら さとう さとう 白ご ま
28 (金)	コッペパン	牛乳	ひやしちゅうか しゅうまい	564 22.5 19.0	牛乳 ハム ★たまご ポークしゅうまい	きゅうり にんじん も やし きくらげ	コッペパン ちゅうかめ ん ごま油

※ 栄養価は小学校(中学年)の摂取基準量に基づいております。材料購入、その他理由における変更をご了承ください。