



令和 6年 6月 学校給食献立表

美馬市学校給食センター



日	曜	こんだてめい			ざいりょうめい			えいようか(しょうがくせい)			
		しゅしょく つけるもの	牛 乳	おかず・デザート	主に体をつくるものになる あかのしょくひん	主に体の調子を整えるものになる みどりのしょくひん	主にエネルギーのもとになる きいろのしょくひん	エネ ル ギー kcal	たんぱく しつg	しじつ g	しょく えん g
3	月	ごはん	牛乳	はつぼうさい やきぎょうざ	ぎゅうにゅう ぶたにく いか ぎょうざ	しょうが にんじん たまねぎ たけのこ はくさい しいたけ チンゲンサイ	こめ あぶら さとう でんぷん	619	26.3	17.7	1.8
4	火	ごはん	牛乳	ちくわのいそべあげ ごまあえ みそしる	ぎゅうにゅう ちくわ あおのり あぶらあげ とうふ わかめ みそ	こまつな にんじん もやし たまねぎ ねぎ	こめ こむぎこ でんぷん あぶら ごま さとう	633	21.3	18.6	3.2
5	水	しょくパン だいちチョコ	牛乳	ハンバーグの ラタトゥイユソース ポテトスープ	ぎゅうにゅう ハンバーグ チキンウインナー	にんにく なす たまねぎ ピーマン トマト コーン にんじん こまつな	しょくパン オリーブゆ さとう じゃがいも だいちチョコ	601	25.7	25.4	3.0
6	木	ごはん	牛乳	にくじゃが ほしだいこんのツナあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく がんもどき てんぷら ひじき まぐろ	にんじん たまねぎ さやいんげん ほしだいこん きゅうり	こめ あぶら こんにやく じゃがいも さとう ごま	649	24.7	19.3	2.1
7	金	ひじきごはん	牛乳	いわしのかんろに かきたまじる	ぎゅうにゅう とりにく ひじき あぶらあげ いわしのかんろに とうふ たまご	にんじん しめじ えだまめ はくさい しいたけ たまねぎ ねぎ	こめ あぶら さとう でんぷん	614	26.5	22.1	2.8
10	月	ごはん	牛乳	はるまき マーボーどうふ	ぎゅうにゅう はるまき ぶたひきにく とりひきにく だいち とうふ みそ	ねぎ にんにく しょうが たけのこ たまねぎ にんじん ほししいたけ	こめ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら	672	26.3	23.5	2.4
11	火	ごはん	牛乳	チキンカレー ごぼうとツナのサラダ	ぎゅうにゅう とりにく だっしふんにゅう まぐろ ひじき	にんにく にんじん たまねぎ えだまめ ごぼう きゅうり	こめ あぶら じゃがいも ごま ドレッシング	707	24.3	25.7	2.3
12	水	しょくパン	牛乳	ポークビーンズ フルーツゼリーあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン だいち チーズ なまクリーム	にんじん たまねぎ トマト みかん もも パインアップル	しょくパン あぶら じゃがいも さとう カットゼリー	592	25.9	19.8	2.2
13	木	ごはん	牛乳	あわどりのチキンカツ ポイルやさしいパックソース とんじる	ぎゅうにゅう チキンカツ ぶたにく とうふ みそ	キャベツ にんじん ごぼう だいこん しめじ ねぎ	こめ あぶら じゃがいも	650	26.1	22.3	2.3
14	金	ごはん のりたまふりかけ	牛乳	とりとこんにやくのみそに のりずあえ	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ みそ まぐろ やきのり ふりかけ(たまご)	しょうが にんじん たけのこ さやいんげん もやし こまつな コーン	こめ あぶら こんにやく じゃがいも さとう	654	27.0	20.8	2.1
17	月	ごはん	牛乳	じゃがいものそぼろに キャベツのごまずあえ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく ちくわ あぶらあげ	にんじん たまねぎ きゅうり さやいんげん キャベツ	こめ あぶら こんにやく じゃがいも さとう ごま	608	22.2	15.6	2.1
18	火	ごはん	牛乳	ポークハヤシ ブロッコリーサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく まぐろ	にんにく にんじん たまねぎ しめじ えだまめ コーン ブロッコリー キャベツ	こめ あぶら ドレッシング	623	24.7	20.2	2.4
19	水	ごはん	牛乳	ミートキャロットオムレツ ほしだいこんのいために こまつなごまあえ	ぎゅうにゅう とりにく てんぷら ミートキャロットオムレツ	しょうが にんじん たけのこ ほししいたけ ほしだいこん さやいんげん こまつな もやし	こめ あぶら ごま じゃがいも さとう	615	24.0	17.0	2.3
20	木	ごはん	牛乳	ごもくきんぴら ゆずすあえ レモンのタルト	ぎゅうにゅう ぶたにく てんぷら くきわかめ ちりめん わかめ	にんじん ごぼう れんこん さやいんげん キャベツ ゆず	こめ あぶら こんにやく さとう ごま ごまあぶら レモンのタルト	664	21.4	17.5	1.9
21	金	ごはん	牛乳	とりにくのガーリックやき こまつなのおひたし じゃがいものみそしる	ぎゅうにゅう とりにく みそ かつおぶし とうふ あぶらあげ	にんにく すだち こまつな もやし にんじん たまねぎ ねぎ	こめ さとう じゃがいも	604	27.6	19.5	2.2
24	月	ごはん	牛乳	ピリッとあつあげ コーンしゅうまい きゅうりのかおりづけ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく とりひきにく だいち あつあげ コーンしゅうまい	にんにく にんじん はくさい しめじ にら きゅうり	こめ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら	671	27.0	21.5	2.4
25	火	ごはん	牛乳	とりにくのからあげ わかさポテト やさしいみそしる	ぎゅうにゅう とりにく あおのり あぶらあげ みそ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ はくさい えのきたけ こまつな	こめ でんぷん あぶら じゃがいも	684	27.4	24.0	2.3
26	水	しょくパン	牛乳	カレーうどん ハムステーキ そえやさしい	ぎゅうにゅう ぶたにく ハムステーキ	しょうが にんじん たまねぎ しめじ ねぎ キャベツ こまつな	しょくパン うどん あぶら ドレッシング	614	28.7	23.1	3.2
27	木	ごはん	牛乳	ぶたどん はるさめサラダ セノビーゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ チキンハム	にんじん たまねぎ ごぼう ねぎ きゅうり キャベツ	こめ あぶら こんにやく さとう はるさめ ごまあぶら セノビーゼリー	671	24.3	14.9	1.9
28	金	ごはん	牛乳	さばのごまみそかけ けんちんじる	ぎゅうにゅう さば みそ あぶらあげ とうふ	だいこん にんじん ごぼう ねぎ	こめ ごま さとう ごまあぶら さといも	625	26.9	20.9	2.5

安全に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。ですが、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。

正しい姿勢で食べましょう。

食べやすい大きさにしてから口に入れましょう。

よくかむことを意識しましょう。

食べ物が口に入っているときにしゃべりません。

食べている人を笑わせたり驚かせたりしてはいけません。

早食いは危険です。絶対やめましょう。

☆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。食べるときに注意が必要な食品

球形のもの・つるつるしたもの

ぶどう、うすらのたまご、ミニトマト、さくらんぼ、白玉団子

粘着性が高いもの・だ液を吸うもの

ご飯、もち、パン

★歯の生えかわりでよくかめない人は、箸やスプーンで小さくする、パンは一口大にちぎる、口に詰め込み過ぎないなど、特に気をつけて食べましょう。

《次回の学校給食費の振替日(納期限)》
7月1日(月)
 (令和6年度5月分)

振替日の前日までに、振替口座の残高確認や振替口座への御入金をお願いします。
 また、納付書払いの方については、納期限までに金融機関等でお支払いをお願いします。