



令和4年 6月

学校給食献立予定表

岩倉共同調理場

毎月24日

【にし阿波野菜食べようデー】

日 曜日	こんだてめい			ざいりょうめい			えいようか			
	しゅしょく つけるもの	牛乳	おかず・デザート	きいろのしょくひん (熱や力のもとになる)	あかのしょくひん (体や筋肉をつくる)	みどりのしょくひん (体のちようしをととのえる)	エネルギー kcal	たんぱく しつ ɡ	しつ ɡ	えんぶん ɡ
1 水	しよくパン		やきビーフン ハムサラダ パイナップル	しよくパン ビーフン ごまあぶら あぶら マヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム	キャベツ ほししいたけ たまねぎ にんじん コーン パイナップル	654 805	24.1 29.1	27.9 34.0	2.2 2.7
2 木	ごはん		とりにくのワインふうみ ゆでやさい やさいスープ	こめ でんぷん あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン わかめ	パセリ キャベツ にんじん こまつな はくさい たまねぎ	672 831	25.8 31.6	23.7 28.5	2.3 3.0
3 金	ゆかりごはん		ぶたにくとやさいのいためもの きゅうりとツナのあえもの	こめ あぶら さとう ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ	しょうが たまねぎ たけのこ キャベツ にんじん ピーマン きゅうり	648 805	22.9 27.7	28.4 34.4	2.2 3.0
6 月	ごはん		マーボーなす かみかみサラダ	こめ さとう でんぷん あぶら ごまドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	なす たまねぎ にんじん たけのこ しょうが にんにく れんこん ごぼう えだまめ	658 817	22.6 27.1	24.3 29.1	1.7 2.3
7 火	ごはん		さんまのみぞれに おかかあえ じゃがいものそぼろに	こめ さとう じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう さんまのみぞれに かつおぶし とりにく さつまあげ	はくさい こまつな にんじん たまねぎ グリンピース しょうが	660 786	30.8 35.5	20.2 21.9	2.0 2.5
8 水	コッペパン		マカロニグラタン チンゲンサイのスープ	コッペパン マカロニ バター あぶら	ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム ベーコン チーズ	たまねぎ しめじ エリンギ チンゲンサイ えのきたけ コーン	652 807	26.8 33.0	25.8 31.4	2.4 3.4
9 木	オムライス バックケチャップ		おおむぎのスープ	こめ あぶら パター おおむぎ	とりにく ぎゅうにゅう ベーコン	たまねぎ にんじん ピーマン エリンギ はくさい だいこん ねぎ パセリ	625 758	20.6 23.7	25.8 30.6	2.6 3.4
10 金	ごはん		チンジャオロース きゅうりのちゅうかあえ	こめ さとう あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく	ピーマン たけのこ にんじん たまねぎ しょうが きゅうり もやし	632 786	24.7 30.0	25.6 31.0	1.4 1.8
13 月	ごはん		すきやきふうに キャベツのすのもの	こめ ふ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく やきどうふ あぶらあげ	こんにゃく はくさい ねぶかねぎ しいたけ たまねぎ だいこん キャベツ	656 812	25.3 30.9	24.9 30.1	1.9 2.5
14 火	ごはん		さけのしおやき ゆずすあえ こうやどうふときほしだいこんのもの	こめ さとう ごま あぶら	ぎゅうにゅう さけ とりにく こうやどうふ あぶらあげ	キャベツ きゅうり ゆず きりぼしだいこん しいたけ にんじん えだまめ	657 797	36.0 40.5	22.4 26.1	2.1 2.9
15 水	きなこあげパン		スコッチエッグ バックケチャップ ポトフ	コッペパン あぶら さとう じゃがいも	きなこ ぎゅうにゅう スコッチエッグ ウィンナー	キャベツ にんじん たまねぎ	746 887	29.9 34.3	32.5 37.6	2.1 2.9
16 木	ごはん しそひじき		とりにくとこんにゃくのみに ころころまめサラダ	こめ じゃがいも さとう あぶら わふうドレッシング	しそひじき ぎゅうにゅう とりにく みそ だいず ツナ	にんじん こんにゃく さやいんげん たけのこ しょうが きゅうり コーン	674 840	26.3 32.4	25.5 30.8	2.4 3.2
17 金	キムタクごはん		あつやきたまご ごもくちゅうかスープ	こめ ごま ごまあぶら	ぶたにく ぎゅうにゅう たまご わかめ	はくさいキムチ たくあん ねぎ にんにく はくさい たまねぎ にんじん コーン	608 730	21.7 24.5	27.2 31.6	2.0 3.0
20 月	ごはん		かぼちゃとひじきのいために きゅうりとわかめのすのもの	こめ さとう あぶら ごま	ぎゅうにゅう ひじき ぶたにく わかめ	かぼちゃ たまねぎ にんじん こんにゃく えだまめ きゅうり キャベツ	647 797	20.0 23.7	23.5 28.4	1.8 2.2
21 火	ごはん		さわらのマヨネーズやき ゆでやさい じゃがいものみそしる	こめ マヨネーズ パンパンジードレッシング じゃがいも	ぎゅうにゅう さわら チーズ あぶらあげ わかめ みそ	たまねぎ パセリ キャベツ にんじん もやし えのきたけ ねぎ	659 789	29.8 32.8	25.5 29.3	2.5 3.6
22 水	しよくパン だいずチョコペースト		ウィンナーのチリソースに てっこつサラダ	しよくパン さとう でんぷん ごま マーシャルビズチョコ	ぎゅうにゅう ウィンナー うずらたまご ツナ チーズ	たまねぎ にんじん ピーマン たけのこ ほうれんそう キャベツ きりぼしだいこん	633 767	25.8 31.3	27.8 32.0	2.5 3.5
23 木	ちゅうかどん		あげぎょうぎ	こめ でんぷん あぶら	ぶたにく うずらたまご ぎゅうにゅう ぎょうぎ	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ はくさい チンゲンサイ	657 784	24.8 29.3	25.9 29.6	1.4 1.7
24 金	ごはん		ジャージャンどうふ チンゲンサイのナムル	こめ さとう あぶら ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ さつまあげ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ほししいたけ ねぎ チンゲンサイ もやし	659 819	25.4 31.0	23.9 28.5	1.6 2.0
27 月	むぎごはん		なつやさいかレー しらたまフルーツ	おおむぎ こめ じゃがいも あぶら しらたまもち ゼリー	ぎゅうにゅう とりにく	たまねぎ にんじん ピーマン かぼちゃ コーン もも みかん パイナップル	696 865	21.3 25.5	20.1 23.9	2.2 2.8
28 火	ごはん		ぶたキムチ キャベツのごまあえ あおりんごゼリー	こめ さとう ごまあぶら あぶら ごま あおりんごゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく	はくさいキムチ はくさい たまねぎ にんじん たら こんにゃく にんにく キャベツ ほうれんそう	650 794	22.7 27.6	21.8 25.9	2.0 2.6
29 水	しよくパン		ミルメークココア ミートスパゲティ コールスローサラダ	しよくパン ミルメークココア スパゲティ さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ にんじん しめじ えだまめ トマト キャベツ きゅうり コーン	657 820	23.6 28.9	25.5 31.1	2.6 3.4
30 木	ごはん		あじフライ バックタルタルソース ゆでやさい けんちんみそしる	こめ あぶら ノンエッグタルタルハーフ	ぎゅうにゅう あじフライ ぶたにく とうふ みそ	キャベツ にんじん ごぼう こんにゃく だいこん ねぎ	631 750	26.9 30.5	19.8 22.9	2.1 2.6

※材料購入、その他の理由で献立内容を変更する場合があります。

よくかんで 味わって 食べよう!

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。食べ物を口に入れた後、あまりかまずに飲み込んでいませんか？よくかんで食べると、食べ物の味がよくわかっておいしく感じられるだけでなく、肥満予防やむし歯予防につながるなど、体にとっていいことがたくさんあります。軟らかいものばかりでなく、かみごたえのある食べ物を意識して取り入れましょう。

オススメ! かみかみおやつ

ナッツ類 ドライフルーツ 堅焼きせんべい 野菜スティック 小魚 するめ

※硬い豆やナッツ類は、5歳以下の子どもには食べさせないでください。窒息や誤嚥の危険性があります。

※栄養価は上段が小学校4年生、下段が中学校の値です。

食べることは生きること ～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?

平成17(2005)年に成立・施行された食育基本法では、食育を「生きる上での基本」とし、「知育、徳育及び体育の基礎となるべきもの」と位置付けています。食や健康に関する情報があふれ返る昨今、子どもたちが正しい知識に基づいて自ら判断・実践し、健康で豊かな毎日を送れるようになることがとても重要です。そのためには、さまざまな経験を通じて、食に関する知識や選択する力を身につけていく必要があります。6月は「食育月間」、日々の「食べること」について、あらためて考えてみませんか?

