



令和4年6月 学校給食献立表

つるぎ町学校給食センター

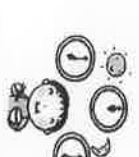
TEL 62-2295
FAX 62-2277

日	こんだてめい			ざいりようめい			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	体の調子を整えるもの(緑) 3群	熱や力のもとになるもの(黄) 5群	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (g)	塩分 (g)
1 水	ごはん 味つけのり	牛乳	じゃがいものうまに シヤツキリごまあえ みかんゼリー	とりにく ミかんも さつまあげ	とりにく さつまあげ あつたけ チキンハム	とりにく さつまあげ あつたけ チキンハム	697	23.9	18.7	1.9
2 木	ごはん	牛乳	ジャーゼンどうふ ふしめんサラダ	とりにく さつまあげ あつたけ チキンハム	とりにく さつまあげ あつたけ チキンハム	とりにく さつまあげ あつたけ チキンハム	694	29.9	25.4	2.2
3 金	ロールパン	牛乳	スパゲティナポリタン イタリアンサラダ のむヨグURT(スリット味)	とりにく さつまあげ あつたけ チキンハム	とりにく さつまあげ あつたけ チキンハム	とりにく さつまあげ あつたけ チキンハム	635	27.3	21.9	2.3
6 月	ごはん ひじきのつくだ に	牛乳	かぼちゃのそぼろ煮 はるさめのすのもの	とりにく さつまあげ あつたけ チキンハム	とりにく さつまあげ あつたけ チキンハム	とりにく さつまあげ あつたけ チキンハム	659	24.5	17.5	2.4
7 火	ごはん	牛乳	いわしのおかか煮 青菜のごまあえ 切干大根の煮物	とりにく さつまあげ あつたけ チキンハム	とりにく さつまあげ あつたけ チキンハム	とりにく さつまあげ あつたけ チキンハム	676	28.6	21.1	2.1
8 水	カレー ピラフ	牛乳	肉だんご キャベツとコーンのサラダ ミネストローネ	とりにく さつまあげ あつたけ チキンハム	とりにく さつまあげ あつたけ チキンハム	とりにく さつまあげ あつたけ チキンハム	629	22.5	22.7	3.5
9 木	ごはん	牛乳	ブルコギ 揚げチヂミ 枝豆	とりにく さつまあげ あつたけ チキンハム	とりにく さつまあげ あつたけ チキンハム	とりにく さつまあげ あつたけ チキンハム	702	24.2	19.6	1.5
10 金	コッペパン	牛乳	チリコンカン ひじきとコーンのサラダ キャベツチヂミ	とりにく さつまあげ あつたけ チキンハム	とりにく さつまあげ あつたけ チキンハム	とりにく さつまあげ あつたけ チキンハム	690	31.8	31.0	2.9
13 月	ごはん	牛乳	肉じゃが ささみときゅうりの梅あえ	とりにく さつまあげ あつたけ チキンハム	とりにく さつまあげ あつたけ チキンハム	とりにく さつまあげ あつたけ チキンハム	607	23.3	16.1	2.0
14 火	ごはん	牛乳	他人丼 切干大根の甘酢あえ	とりにく さつまあげ あつたけ チキンハム	とりにく さつまあげ あつたけ チキンハム	とりにく さつまあげ あつたけ チキンハム	618	25.8	17.9	2.0
15 水	麦ごはん	牛乳	スズキクワイ タルタルソース ツナサラダ 豆乳豚汁	とりにく さつまあげ あつたけ チキンハム	とりにく さつまあげ あつたけ チキンハム	とりにく さつまあげ あつたけ チキンハム	637	24.9	22.4	2.0
16 木	ごはん	牛乳	ハヤシライス アスパラサラダ	とりにく さつまあげ あつたけ チキンハム	とりにく さつまあげ あつたけ チキンハム	とりにく さつまあげ あつたけ チキンハム	672	22.5	23.9	2.1
17 金	コッペパン	牛乳	じゃがいものミートグラタン コンソメスープ もものタルト	とりにく さつまあげ あつたけ チキンハム	とりにく さつまあげ あつたけ チキンハム	とりにく さつまあげ あつたけ チキンハム	660	25.5	25.6	2.8
20 月	ごはん	牛乳	焼きししゃもときあえ 五目きんぴら	とりにく さつまあげ あつたけ チキンハム	とりにく さつまあげ あつたけ チキンハム	とりにく さつまあげ あつたけ チキンハム	599	25.8	18.3	2.6
21 火	ごはん	牛乳	とりにく さつまあげ あつたけ チキンハム	とりにく さつまあげ あつたけ チキンハム	とりにく さつまあげ あつたけ チキンハム	636	27.9	21.3	1.8	
22 水	どうもろこし ごはん	牛乳	ぶた肉のしょうが焼き いんげんのごまあえ 夏野菜のみそ汁	とりにく さつまあげ あつたけ チキンハム	とりにく さつまあげ あつたけ チキンハム	とりにく さつまあげ あつたけ チキンハム	614	28.3	19.7	2.8
23 木	ごはん	牛乳	焼肉丼 きゅうりのかおりづけ 小魚アモシド(小中)	とりにく さつまあげ あつたけ チキンハム	とりにく さつまあげ あつたけ チキンハム	とりにく さつまあげ あつたけ チキンハム	662	26.9	25.6	2.4
24 金	食パン	牛乳	セルサバパイツチ(ソフトカツ・ス イチーズ・ホイルキャベツ・ソ ース) 奥だくさんスープ	とりにく さつまあげ あつたけ チキンハム	とりにく さつまあげ あつたけ チキンハム	とりにく さつまあげ あつたけ チキンハム	643	28.7	25.4	3.4
27 月	ターメリック ライス	牛乳	夏野菜カレー フルーツポーチ	とりにく さつまあげ あつたけ チキンハム	とりにく さつまあげ あつたけ チキンハム	とりにく さつまあげ あつたけ チキンハム	666	22.1	16.0	1.9
28 火	ごはん 味つけのり	牛乳	高野豆腐のたまごじ わかつめ酢の物	とりにく さつまあげ あつたけ チキンハム	とりにく さつまあげ あつたけ チキンハム	とりにく さつまあげ あつたけ チキンハム	610	28.9	16.1	2.5
29 水	ごはん	牛乳	酢豚 もやしのパムル	とりにく さつまあげ あつたけ チキンハム	とりにく さつまあげ あつたけ チキンハム	とりにく さつまあげ あつたけ チキンハム	654	27.1	20.4	2.2
30 木	ごはん	牛乳	ますの香草パン粉やき 肉団子とキャベツのスープ ピーズサラダ	とりにく さつまあげ あつたけ チキンハム	とりにく さつまあげ あつたけ チキンハム	とりにく さつまあげ あつたけ チキンハム	626	31.7	17.9	2.3

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」となっております。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。ぶたんの食生活を振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。

6月は食育月間です!



ふり返ってみよう!

- 朝、昼、夕の3食をしっかりと食べていますか? 好き嫌いがないで、できるだけ家族そろって食卓を囲むようにしていますか?
- お子さんの一食に野菜が足りていますか? 「いただきます」「ごちそうさまでしょ」のあいさつを返していますか?
- 家庭や地域で受け継がれた食文化や伝統料理を大事にして食べていますか?
- 食品を買うときには、表示をよく見えていますか?

食生活

今月の地産地消 米・にんじん・きゅうり・たまねぎ・にんにく・ピーマン・アスパラガス

