平成27年 **6月** **学校給食献立表**

鹿町江迎学校給食センター

日	曜日	こんだてめい	食品名と働き 血や肉になるもの(赤) 1群・たんぱく質	2群・無機質	体の調子を整えるもの(緑) 3群・カロテン	4群・ビタミンC	熱や力になるもの(黄) 5群・炭水化物	6群・脂質	小学校 エネルギー kcal / たんぱくしつ g	中学校 エネルギー kcal / たんぱくしつ g
1	月	ビビンバ（**ごはん**）わかめじる れいとうもも	ぎゅうにく かまぼこ とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	ほうれんそう にんじん	しょうが　もやし えのき　たまねぎ　もも	**こめ** さとう	ごま ごまあぶら	589 22.6	733 27.5
2	火	コッペパン　オムレツ やさいといんげんまめのスープ ほうれんそうのソテー　中のみヨーグルト	ベーコン　しろいんげんまめ　オムレツ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	**たまねぎ**　セロリ コーン	パン	あぶら	593 26.3	751 33
3	水	**ごはん**　**カレーにくじゃが**　ごまずあえ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	**たまねぎ**　キャベツ もやし	**こめ**　じゃがいも さとう	ごま	612 18.6	752 22
4	木	コッペパン　ごもくうどん **カリポリりにアーモンド**　くだもの	とりにく かまぼこ あぶらあげ	ぎゅうにゅう **いりに**	にんじん	たまねぎ　しいたけ くだもの	パン　うどん さとう	あぶら	610 29.8	714 35.1
5	金	ひじき**ごはん**　つみれじる いかてんぷら	とりにく あぶらあげ ちくわ　あじ　いか	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん　ねぎ	**たまねぎ**　ごぼう しいたけ	**こめ**　さとう	あぶら	657 23.6	767 27.4
8	月	**ごはん**　さわにわん れんこんのきんぴら さんまホイルまき	とりにく かまぼこ ぶたにく　てんぷら　さんま	ぎゅうにゅう	にんじん　ねぎ	しめじ　たまねぎ ごぼう　れんこん こんにゃく	**こめ**	ごま	687 32.2	中体連 振休
9	火	パインパン　タイピーエン おさかなぎょうざ　きゅうり	うずらのたまご ぶたにく　えび いか　ぎょうざ	ぎゅうにゅう	にんじん　ねぎ	キャベツ　もやし きくらげ　きゅうり	パン　はるさめ	あぶら	595 25.8	770 32.7
10	水	**ごはん**　わふうに　ごまじゃこサラダ ゼリー	とりにく こおりどうふ　てんぷら　ちくわ	ぎゅうにゅう こんぶ しらすぼし	にんじん いんげん ブロッコリー	こんにゃく　れんこん しいたけ　きゅうり コーン	**こめ**　じゃがいも ゼリー	ごま	653 23.6	792 28.3
11	木	パーカーハウスパン **なつやさいのクリームスープ** えびカツ　キャベツのソテー	とりにく えびカツ	ぎゅうにゅう チーズ	かぼちゃ にんじん アスパラ	**たまねぎ**　キャベツ	パン じゃがいも	あぶら	614 24.7	753 29.5
12	金	てまき**ごはん**（てまきのり　にくみそなっとう　きゅうり）　とりごぼうじる	なっとう ぶたにく　みそ とりにく　あぶらあげ	ぎゅうにゅう のり	ねぎ　にんじん	きゅうり　ごぼう たまねぎ　しめじ こんにゃく	**こめ**　さとう	あぶら	611 25.7	748 30.8
15	月	ごはん　**かきたまじる** さわらのこうみやき　こんぶサラダ	**たまご** とうふ さわら	ぎゅうにゅう こんぶ	にら　にんじん	**たまねぎ**　にんにく しょうが　きゅうり キャベツ	こめ　さとう	ごまあぶら	616 26.3	735 29.5
16	火	コッペパン　**とうもろこしのスープ** **じゃがチーズ**　キウイフルーツ	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ほうれんそう パセリ	**たまねぎ**　コーン たけのこ　キウイ	パン　じゃがいも	あぶら	635 23.3	中体連 振休
17	水	**ごはん**　マーボーどうふ ちゅうかサラダ	とうふ あいびきにく	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん　ねぎ	たまねぎ　しょうが エリンギ　キャベツ きゅうり	**こめ**　さとう	ごまあぶら ごま	640 25.4	793 31.0
18	木	コッペパン **ベーコンとアスパラのスパゲティ** ビーンズサラダ	ベーコン まめ	ぎゅうにゅう	にんじん アスパラ ピーマン	にんにく　**たまねぎ** ヤングコーン　しめじ きゅうり　キャベツ	パン スパゲティ さとう	オリーブオイル	640 23.8	752 27.6
19	金	**ちゅうかどん**（むぎ**ごはん**） いわしのうめのかあげ　メロン	**たまご** えび　いか	ぎゅうにゅう こいわし	にんじん ちんげんさい	しいたけ　ヤングコーン たまねぎ　はくさい	**こめ**　むぎ さとう メロン	あぶら	671 29.5	806 35.3
22	月	わかめ**ごはん** あつあげとやさいのうまに アーモンドあえ	あつあげ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん キヌサヤ	**たまねぎ**　たけのこ しいたけ　キャベツ もやし	**こめ**　さといも さとう	あぶら アーモンド	662 24.8	799 29.6
23	火	くろざとうパン **じゃがいものベーコンに** カラフルサラダ	ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	**たまねぎ** グリンピース きゅうり　えだまめ	パン じゃがいも さとう	あぶら	609 21.7	681 24.0
24	水	**ごはん**　しらたまじる ぎゅうにくとごぼうのにもの ちぐさやき	とりにく ぎゅうにく たまご	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん いんげん	しめじ　こんにゃく	**こめ** しらたまもち	あぶら ごま	654 25.2	784 29.1
25	木	こめこパン　サマービーフン はるまき　オレンジ	ぶたにく ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	キャベツ　もやし たまねぎ　きくらげ えだまめ　オレンジ	パン　ビーフン はるまき	あぶら	589 23.5	763 30.2
26	金	**ごはん**　いりどうふ くきわかめのすのもの	とうふ あいびきにく えび　かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれんそう	**たまねぎ**　きゅうり	**こめ**　さとう	あぶら ごまあぶら	618 26.4	760 31.9
29	月	**ハヤシライス**（むぎ**ごはん**） フレンチサラダ	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん アスパラ	**たまねぎ** グリンピース　しめじ きゅうり　コーン	**こめ**　むぎ さとう	あぶら	643 21.3	805 25.6
30	火	はちみつパン **しろいんげんまめとウインナーのトマトに** こまつなサラダ	ウインナー　しろいんげんまめ　ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	**たまねぎ**　キャベツ きゅうり	パン じゃがいも さとう	あぶら	592 23.4	766 29.5
							平均栄養価		627 24.9	766 29.6

6月4日から10日は
「歯と口の健康週間」です。
この期間は、かみかみ献立を取り入れています。



6月は食育月間！

平成17年に「食育基本法」が制定・施行され、「食育推進基本計画」により、毎年6月は食育月間、19日は食育の日と定められました。
この期間、全国ではさまざまな「食育」に関する取り組みが行われています。
毎日食べている身近な「食」について、家族で話し合ってみましょう。



※　地元でとれた食材や献立には下線を引いています。