平成29年度

⑥月学校給食献立表

鹿町江迎学校給食センター

日	ようび	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 / たんぱく質 g	中学校 エネルギー kcal / たんぱく質 g
1	木	パインパン **ラビオリスープ** **ポテトミートソース**	ベーコン あいびきにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト　パセリ ピーマン	**たまねぎ** キャベツ	パインパン じゃがいも ラビオリ　さとう	あぶら	640 21.6	854 27.9
2	金	**ごはん**　ごもくまめ おかかあえ　のりのつくだに	だいず とりにく てんぷら かつおぶし	ぎゅうにゅう のりのつくだに	にんじん いんげん ブロッコリー	キャベツ こんにゃく ごぼう	**こめ** じゃがいも さとう	あぶら	631 25.6	791 31.1
5	月	ひじき**ごはん**　**あじのつみれじる** いかのてんぷら	いかてんぷら あじつみれ とりにく　ちくわ あぶらあげ	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** じゃがいも さとう	あぶら	616 23.0	826 29.5
6	火	コッペパン　**おやこうどん** **カリポリイリコアーモンド**	**たまご** とりにく	ぎゅうにゅう **いりこ**	にんじん ねぎ	**たまねぎ** しいたけ	コッペパン うどん さとう	アーモンド あぶら	589 28.8	730 35.4
7	水	**ごはん**　**じゃがいものちゅうかに** こんぶサラダ　りんご	あつあげ とりにく てんぷら	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん いんげん	キャベツ　りんご **たまねぎ** たけのこ	**こめ** じゃがいも さとう　でんぷん	ごま ごまあぶら	638 20.9	797 25.3
8	木	コッペパン **ちゅうかふうコーンスープ** しろみざかなフライ　カラフルサラダ	しろみざかなフライ **たまご** ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう あかピーマン	きゅうり **たまねぎ** コーン　えだまめ	コッペパン さとう	あぶら	658 28.1	813 33.9
9	金	**てまきずし** （**にくみそなっとう**・きゅうり） **とりごぼうじる**	なっとう あいびきにく あぶらあげ **こめみそ**　とりにく	ぎゅうにゅう のり	にんじん ねぎ	きゅうり　こんにゃく ごぼう　**たまねぎ** しめじ　しょうが	**こめ** さとう	あぶら	614 25.9	774 31.4
12	月	**ごはん**　**さわにわん** さんまホイルまき れんこんのきんぴら	さんま　てんぷら とりにく かまぼこ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	**たまねぎ**　レンコン しめじ　こんにゃく	**こめ** さとう	ごま ごまあぶら	668 31.3	803 35.1
13	火	こめこパン　**カレービーンズ** なつみかんサラダ	だいず ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ　**たまねぎ** グリンピース きゅうり　なつみかん	こめこパン じゃがいも さとう カレールウ	あぶら	575 25.8	758 33.5
14	水	**ビビンバ**　**わかめじる** レモンゼリー	ぎゅうにく とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	ほうれんそう	もやし **たまねぎ** えのき しょうが にんにく	**こめ**　ゼリー さとう でんぷん	ごま ごまあぶら	623 25.2	774 31.0
15	木	パーカーハウスパン **クリームスープ**　ミンチカツ チンゲンサイのソテー	ミンチカツ とりにく	ぎゅうにゅう こなチーズ	チンゲンサイ かぼちゃ　にんじん アスパラ	**たまねぎ**	ﾊﾟｰｶｰﾊｳｽﾊﾟﾝ **じゃがいも**	あぶら	602 24.3	825 32.3
16	金	**ごはん**　**わふうに** ひじきサラダ	とりにく こうやどうふ	ぎゅうにゅう こんぶ ひじき	にんじん いんげん	きゅうり　こんにゃく れんこん　コーン しいたけ	**こめ** **じゃがいも** さとう	ごまあぶら	580 19.8	731 23.9
19	月	**ごはん**　**かきたまじる** さわらのこうみやき ほうれんそうのおひたし	さわら とうふ **たまご**	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん ねぎ	**たまねぎ**　しめじ しょうが　にんにく	**こめ** さとう でんぷん	ごま ごまあぶら	624 28.5	756 32.0
20	火	はちみつパン **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 ミックスビーンズ	ぎゅうにゅう	アスパラガス にんじん あかピーマン	きピーマン　**たまねぎ** ヤングコーン にんにく　キャベツ	はちみつパン スパゲティ さとう	ｵﾘｰﾌﾞ ｵｲﾙ	623 23.2	827 30.1
21	水	**ごはん**　**マーボーどうふ** きゅうりともやしのナムル	とうふ あいびきにく **あかみそ**	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	**たまねぎ**　もやし きゅうり　エリンギ しょうが　にんにく	**こめ** さとう でんぷん	ごまあぶら	634 25.6	803 31.6
22	木	コッペパン **しろいんげんまめとウインナーのトマトに** モミザサラダ	ウインナー たまごそぼろ しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ　**たまねぎ** きゅうり	コッペパン **じゃがいも** さとう	あぶら	622 23.1	763 27.8
23	金	**ハヤシライス**（麦**ごはん**） はなやさいサラダ オレンジ	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	**たまねぎ**　コーン グリンピース　しめじ にんにく　カリフラワー オレンジ	**こめ**　さとう おおむぎ ハヤシルウ	あぶら	673 20.3	822 24.1
26	月	**ごはん**　**いりどうふ** ごまドレッシングあえ	とうふ　えび あいびきにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	キャベツ **たまねぎ**	**こめ** さとう	あぶら ごま ごまあぶら	630 26.8	794 32.9
27	火	くろざとうパン　**サマービーフン** はるまき　かおりあえ	ぶたにく ちくわ	ぎゅうにゅう きくらげ	にんじん　ピーマン あおじそ あかピーマン	きゅうり　もやし **たまねぎ**　キャベツ きピーマン	くろざとうパン ビーフン はるまき	あぶら	569 20.8	800 26.8
28	水	**ごはん**　しらたまじる ちぐさやさき 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	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん いんげん	ごぼう　しめじ こんにゃく	**こめ** しらたまこ さとう	ごま ごまあぶら あぶら	635 23.2	811 28.9
29	木	しょくパン　**とうもろこしのスープ** **じゃがチーズ**　バナナ	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	チンゲンサイ にんじん パセリ	**たまねぎ**　コーン たけのこ　バナナ	しょくパン **じゃがいも**	ｵﾘｰﾌﾞ ｵｲﾙ	663 23.3	797 27.8
30	金	**ちゅうかどん**　きびなごフライ もやしのごまあえ	ぶたにく うずらのたまご	ぎゅうにゅう きびなご フライ	にんじん きぬさや	もやし　**たまねぎ** はくさい　たけのこ コーン　しいたけ	**こめ** でんぷん さとう	ごま あぶら	638 24.1	807 29.4
								平均栄養価	625 23.4	793 28.8

地元でとれた食材や献立には、下線を引いています。　※都合により献立を変更する場合があります

【今月の献立について】

６月４日～１０日・・「歯と口の健康週間」です。カルシウムを多く含む食材や、しっかり噛んで食べる食材を取り入れています。

１９日（月）・・食育の日です。地元の食材「鶏卵」を使った「かきたま汁」です。さわらの香味焼きは、油で揚げたさわらに甘辛いタレをからめて作っています。

むし歯を防ぐ食生活で8020！

8020運動とは、80歳まで20本以上の歯を保とうという運動です。永久歯は、一生涯使い続けていくもの。お年寄りになっても丈夫な自分の歯で食べ続けられるように、今からむし歯になりにくい食生活を心がけるようにしましょう。