

学校給食献立表



日	お祝い	こんだてめい	食品名と働き						小学校	中学校	
			血や肉になるもの(赤)		体の調子を整えるもの(緑)		熱や力になるもの(黄)		エネルギー	エネルギー	
			1群・たんぱく質	2群・無機質	3群・カロテン	4群・ビタミンC	5群・炭化物	6群・脂質	たんぱく質	たんぱく質	
3月		ごはん あつあげとやさいのうまに からしあえ パナナ	あつあげ とりにく	ぎゅうにゅう	ほうれんそう きぬさや にんじん	バナナ きゅうり	たまねぎ しいたけ	ごめ さといも さとう	あぶら	681 24.7	829 29.8
4火		コッペパン あおじそスパゲティ カラフルサラダ かたぬきチーズ	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう かたぬきチーズ	にんじん あかピーマン しそかおり きピーマン	たまねぎ えだまめ にんにく	キャベツ しめじ	コッペパン スパゲティ さとう	あぶら	676 26.7	836 32.2
5水		ごはん みぞしる ちくさやき こますあえ ひじきのり	ちくさやき あつあげ みそ	ぎゅうにゅう ひじきのり わかめ	にんじん ねぎ	もやし なす	たまねぎ	ごめ じゃがいも さとう	ごま	621 21.2	758 25.7
6木		パンパン ごぼうのクリームスープ とりにくのてりやき きゅうり	とりにく	ぎゅうにゅう こなチーズ	にんじん パセリ	たまねぎ ごぼう にんにく	きゅうり しょうが	パンパン じゃがいも さとう	あぶら	648 28.0	820 34.7
7金		ごはん にくじゃが こまじゃこサラダ オレンジ	ぶたにく てんぷら	ぎゅうにゅう しらすほし	フロッコリー いんげん にんじん	オレンジ こんにゃく とうもろこし	たまねぎ きゅうり	じゃがいも ごめ さとう	ごま	673 21.2	847 25.7
10月		ごはん すましじる さんまのかんろに くきワカメのいためもの	さんまのかんろに とうふ ぶたにく てんぷら	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん いんげん ねぎ	たまねぎ こんにゃく	ごめ さとう	ごまあぶら	626 23.9	786 29.0	
11火		こめこパン カレーピンス トマトオムレツ コールスローサラダ	ぶたにく ベーコン だいず トマトオムレツ	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ とうもろこし	たまねぎ グリーンピース	こめこパン じゃがいも さとう	カレールウ あぶら	668 28.8	860 36.6
12水		ごはん シーザーどらふ れんこんサラダ りんご	とうふ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ だいこん きゅうり しょうが	りんご れんこん エリンギ	ごめ さとう でんぷん	あぶら ごま	649 24.8	815 30.4
13木		くろざとうパン せんざいやさいのスープ さか容のトマトソースかけ	あじ ウィンナー	ぎゅうにゅう	にんじん トマト ほうれんそう ピーマン	たまねぎ にんにく		くろざとうパン じゃがいも さとう	あぶら	645 30.0	864 39.1
14金		ごはん ひよつるのすいもの なすのみそがらめ アセロラゼリー	とうふ かまぼこ ぶたにく	ぎゅうにゅう ひよつる	にんじん ねぎ	なす こんにゃく えだまめ	はくさい しめじ しょうが	ごめ アセロラゼリー さとう	あぶら	614 22.2	749 26.9
17月		ひじきごはん けんちんじる さばのしおやき	さば あつあげ とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ねぎ	こんにゃく ごぼう		ごめ さといも さとう	あぶら	663 29.8	779 33.9
18火		コッペパン タイピーエン だいがくまめ	うずらのたまご かまぼこ ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう にぼし	にんじん	キャベツ ねぎ	もやし きくらげ	コッペパン さつまいも はるさめ さとう	あぶら ごまあぶら	691 27.4	771 30.8
19水		おきごはん ハヤシライス アスパラサラダ オレンジ	きゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん アスパラガス	たまねぎ キャベツ マッシュルーム にんにく	オレンジ とうもろこし グリーンピース	ごめ むぎ さとう	ハヤシルウ オリーブオイル	650 20.3	815 24.6
20木		コッペパン ごめごとどうにゅうのポターージュ こまつなサラダ いちごジャム	とりにく どうにゅう しろはなまめ ツナ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし	きゅうり	コッペパン じゃがいも いちごジャム ごめ さとう	あぶら	651 27.3	747 31.4
21金		ごはん じゃがいものほろろに にくしゅうまい ちゅうかふうあえもの	しゅうまい ぶたにく てんぷら	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	きゅうり セロリー	たまねぎ	じゃがいも ごめ さとう	ごまあぶら	687 23.2	884 28.9
24月		ごはん とりごぼろじる アジフライ ゆでキャベツ ソース	あじフライ とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	キャベツ こんにゃく しめじ	ごぼう たまねぎ	ごめ	あぶら	640 22.5	766 25.6
25火		ナン ポテトとキャベツのスープ キーマカレー パナナ	ベーコン ぶたにく グレートノーザン	ぎゅうにゅう	にんじん	バナナ キャベツ にんにく	たまねぎ グリーンピース	ナン じゃがいも	カレールウ あぶら	608 23.5	750 28.7
26水		ピピン わかめじる レモンゼリー	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	もやし えのきたけ にんにく	たまねぎ しょうが	ごめ レモンゼリー さとう でんぷん	ごまあぶら ごま	626 24.6	777 30.1
27木		コッペパン ごもくうどん えだまめチャンプルー れいとうみかん	とりにく かまぼこ ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ かつおぶし	にんじん ねぎ	れいとうみかん キャベツ	たまねぎ えだまめ	コッペパン うどん さとう	あぶら	620 26.9	738 32.1
28金		ごはん やさいわん いわしのみぞれに うらかみそぼろ	いわしのみぞれに とりにく てんぷら かまぼこ ぶたにく	ぎゅうにゅう	ほうれんそう いんげん にんじん	はくさい こんにゃく しめじ	もやし ごぼう	ごめ さとう	ごま あぶら	616 25.3	775 30.8
<p>地元でとれた食材や献立は、太字にしています。</p> <p>※都合により献立を変更する場合があります。</p> <p>平均栄養価</p>									648	798	
									25.1	30.4	

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です

「6(む)4(し)」のごろ合わせにちなんで、6月4日～10日の1週間を「歯と口の健康週間」とし、歯や口に関する病気の予防や治療の呼びかけが行われています。

給食でも丈夫な歯とあごの成長のために、カルシウムを多く含む食材やよく噛んで食べる料理を取り入れています。



【今月の献立について】

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」に合わせて、カルシウムを多く含む食材や、よく噛んで食べる料理を取り入れています。

- 4日(火)：カルシウムたっぷり「型抜きチーズ」 何の形のチーズかな？
- 5日(水)：「ひじきのり」 ごはんにつけて食べて、歯や骨を強くしよう！
- 6日(木)：牛乳たっぷり「ごぼうのクリームスープ」 カルシウムを吸収しよう！
- 7日(金)：小魚を食べよう「ごまじゃこサラダ」 小魚を食べると丈夫な歯に！
- 10日(月)：コリコリしておいしい「きつねの炒め物」 よく噛んで食べよう！