

# 6月 よていこんだてだより

## 給食目標 衛生に気をつけよう!



献立は都合により変更する場合があります。その場合はご了承ください。

| 日付  | お知らせ   | 予定献立<br>アンダーラインはカミカミ献立です。                           | 赤(血・肉・骨になる)                              |                        | 黄(熱や力のもとになる)                      |                             | 緑(体の調子を整える)   |   | 栄養価<br>(小学校用) |
|-----|--|---|--|------------------------|-----------------------------------|-----------------------------|---|---|---------------|
|     |  |   | たんぱく質                                    | 無機質                    | 炭水化物                              | 脂質                          | ビタミン  |   |               |
| 2月  |  | ごはん 牛乳 とり肉のごま青のり焼き<br>こんにゃくの金平 青菜のみそ汁               | うすあげ<br>とうふ<br>とり肉<br>みそ<br>ぶたにく         | ぎゅうにゅう<br>あおのり         | こめ<br>さとう                         | ごまあぶら<br>なたねあぶら<br>ごま       | たまねぎ<br>にんじん<br>キャベツ<br>ごまつな<br>ごぼう<br>こんにゃく<br>ピーマン                                    | 熱量 605 ㎉<br>たんぱく質 26.4 g<br>脂質 22.7 g<br>炭水化物 78.2 g<br>食塩相当量 2 g   |               |
| 3火  |  | ごはん 牛乳 ビーフンの五目炒め<br>たまねぎのみそ汁 ころころ黒糖まめ               | うすあげ<br>みそ<br>ぶたにく<br>うずらのたまご<br>だいず     | ぎゅうにゅう                 | こめ<br>くろざとう<br>ビーフン<br>さとう        | なたねあぶら<br>ごまあぶら             | ぎりぼしだいこん<br>たまねぎ<br>にんじん<br>えのき<br>ねぎ<br>しょうが<br>もやし<br>キャベツ<br>チンゲンサイ                  | 熱量 612 ㎉<br>たんぱく質 26.8 g<br>脂質 19.8 g<br>炭水化物 87.6 g<br>食塩相当量 1.7 g |               |
| 4水  | まるごと給食   | ごはん 牛乳 キビナゴのカリカリフライ<br>大豆のマヨネーズ和え 左玄の訓え汁            | うすあげ<br>だいず                              | ぎゅうにゅう<br>キビナゴ<br>こんぶ  | こめ<br>さつまいも                       | なたねあぶら<br>ノンエッグマヨネーズ        | だいこん<br>にんじん<br>かぶ<br>かぶのは<br>キャベツ<br>きゅうり  | 熱量 639 ㎉<br>たんぱく質 23.7 g<br>脂質 22.1 g<br>炭水化物 90.7 g<br>食塩相当量 1.6 g |               |
| 5木  | アイアン給食   | えんどうゆかりごはん 牛乳<br>大豆のいそ煮 豚汁                          | ぶたにく<br>みそ<br>だいず<br>とり肉<br>こおりとうふ       | ぎゅうにゅう<br>わかめ          | こめ<br>むぎ<br>さとう                   | なたねあぶら                      | えんどうまめ<br>キャベツ<br>たまねぎ<br>ごぼう<br>ねぎ<br>にんじん<br>こんにゃく<br>さやいんげん                          | 熱量 587 ㎉<br>たんぱく質 27.2 g<br>脂質 18.9 g<br>炭水化物 83.2 g<br>食塩相当量 2.1 g |               |
| 6金  |  | ごはん 牛乳 肉だんごの甘酢あんからめ<br>白菜とベーコンのスープ ミニフィッシュ          | にくだんご<br>ベーコン<br>とうふ                     | ぎゅうにゅう<br>にぼし          | こめ<br>じゃがいも<br>さとう<br>でんぷん        | なたねあぶら<br>ごまあぶら             | たまねぎ<br>にんじん<br>もやし<br>ほししいたけ<br>はくさい<br>ほうれんそう   | 熱量 587 ㎉<br>たんぱく質 23.2 g<br>脂質 15.8 g<br>炭水化物 93.2 g<br>食塩相当量 2.2 g |               |
| 9月  |  | ごはん 牛乳 ブリキャベツミンチカツ<br>きゅうりの香り漬け ふしめんのみそ汁            | うすあげ<br>みそ<br>ブリ                         | ぎゅうにゅう                 | こめ<br>そうめん<br>こむぎ<br>パンこ<br>さとう   | なたねあぶら<br>ごまあぶら<br>ごま       | たまねぎ<br>にんじん<br>はくさい<br>ねぎ<br>キャベツ<br>きゅうり<br>だいこん                                      | 熱量 549 ㎉<br>たんぱく質 19.7 g<br>脂質 15.9 g<br>炭水化物 86.7 g<br>食塩相当量 2.3 g |               |
| 10火 | 長野県<br>ふるさと給食                                    | ごはん 牛乳 凍り豆腐の煮物<br>きのこのみそ汁 りんごゼリー                    | とうふ<br>みそ<br>ぶたにく<br>こおりとうふ<br>うずらのたまご   | ぎゅうにゅう<br>わかめ          | こめ<br>じゃがいも<br>さとう<br>ゼリー<br>でんぷん |                             | だいこん<br>にんじん<br>もやし<br>えのき<br>しめじ<br>しょうが<br>こんにゃく<br>たまねぎ<br>えだまめ                      | 熱量 618 ㎉<br>たんぱく質 26.2 g<br>脂質 17.6 g<br>炭水化物 94.4 g<br>食塩相当量 2 g   |               |
| 11水 | 災害と食を<br>考える給食                                   | ツナと野菜のカラフル丼 牛乳<br>ストック食材のみそ汁 乾パン                    | ツナ<br>うすあげ<br>みそ                         | ぎゅうにゅう<br>わかめ          | こめ<br>ビーフン<br>さとう<br>かんパン         |                             | しょうが<br>キャベツ<br>ぎりぼしだいこん<br>ごまつな<br>にんじん<br>たまねぎ<br>ごぼう                                 | 熱量 615 ㎉<br>たんぱく質 23.6 g<br>脂質 20 g<br>炭水化物 89.5 g<br>食塩相当量 2.3 g   |               |
| 12木 |  | コッパパン 牛乳 いちごジャム 野菜コロッケ<br>切り干し大根のサラダ 豆乳みそスープ        | ベーコン<br>みそ<br>うすあげ<br>とうふ                | ぎゅうにゅう                 | パン<br>コロッケ<br>いちごジャム              | なたねあぶら<br>ノンエッグマヨネーズ<br>ごま  | もやし<br>かぶ<br>かぶのは<br>はくさい<br>ぎりぼしだいこん<br>キャベツ<br>きゅうり                                   | 熱量 634 ㎉<br>たんぱく質 22.7 g<br>脂質 28.5 g<br>炭水化物 75.5 g<br>食塩相当量 2.7 g |               |
| 13金 |  | 大豆入りチキンライス 牛乳<br>ウインナーと野菜のポトフ みかんゼリー                | とり肉<br>だいず<br>ウインナー                      | ぎゅうにゅう                 | こめ<br>じゃがいも<br>さとう<br>ゼリー         | なたねあぶら<br>バター               | たまねぎ<br>にんじん<br>コーン<br>グリーンピース<br>キャベツ<br>さやいんげん  | 熱量 639 ㎉<br>たんぱく質 23.3 g<br>脂質 15.9 g<br>炭水化物 108 g<br>食塩相当量 1.9 g  |               |
| 16月 | 歯ッピー給食   | ごはん 牛乳 油揚げのチゲ風<br>切り干し大根のナムル ヨーグルト                  | ぶたひきにく<br>ちゅうあげ<br>みそ                    | ぎゅうにゅう<br>ヨーグルト        | こめ<br>さとう<br>はるさめ                 | ごまあぶら                       | にんにく<br>キャベツ<br>にんじん<br>たまねぎ<br>しめじ<br>はくさい<br>きムチ<br>チンゲンサイ<br>もやし<br>ぎりぼしだいこん<br>きゅうり | 熱量 612 ㎉<br>たんぱく質 24.4 g<br>脂質 18.2 g<br>炭水化物 93.4 g<br>食塩相当量 2 g   |               |
| 17火 |  | ごはん 牛乳 野菜と油揚げの肉みそ炒め<br>すいとん汁                        | ぶたひきにく<br>とりひきにく<br>うすあげ<br>みそ<br>こおりとうふ | ぎゅうにゅう                 | こめ<br>さとう<br>でんぷん<br>すいとん         | なたねあぶら                      | だいこん<br>にんじん<br>はくさい<br>ねぎ<br>ほししいたけ<br>たまねぎ<br>キャベツ<br>もやし<br>なす<br>ピーマン               | 熱量 583 ㎉<br>たんぱく質 25.1 g<br>脂質 17 g<br>炭水化物 85.8 g<br>食塩相当量 1.6 g   |               |
| 18水 | 山海里<br>ふるさと給食                                    | ごはん 牛乳 県産トビウオの天ぷら<br>切り干し大根の煮物 まいたけのみそ汁             | とうふ<br>みそ<br>トビウオ<br>うすあげ<br>うちまめ        | ぎゅうにゅう                 | こめ<br>こむぎ<br>さとう                  | なたねあぶら                      | たまねぎ<br>にんじん<br>はくさい<br>まいたけ<br>ねぎ<br>ぎりぼしだいこん<br>ごまつな                                  | 熱量 607 ㎉<br>たんぱく質 28.7 g<br>脂質 19.5 g<br>炭水化物 84.7 g<br>食塩相当量 1.8 g |               |
| 19木 | 群馬県<br>ふるさと給食                                    | ごはん 牛乳 ソースカツ<br>キャベツの梅和え こしね汁                       | とうふ<br>うすあげ<br>みそ<br>ぶたにく                | ぎゅうにゅう                 | こめ<br>こむぎ<br>パンこ<br>さとう           | なたねあぶら                      | ごぼう<br>だいこん<br>こんにゃく<br>ほししいたけ<br>ねぎ<br>キャベツ<br>にんじん<br>うめぼし                            | 熱量 608 ㎉<br>たんぱく質 26.8 g<br>脂質 19.8 g<br>炭水化物 89.5 g<br>食塩相当量 1.9 g |               |
| 20金 |  | ごはん 牛乳 味付けのり<br>江戸っこ煮 かぶのみそ汁                        | ちゅうあげ<br>みそ<br>ぎゅうにゅう<br>こおりとうふ<br>だいず   | ぎゅうにゅう<br>のり           | こめ<br>じゃがいも<br>さとう                |                             | にんじん<br>かぶ<br>かぶのは<br>キャベツ<br>ぎりぼしだいこん<br>たまねぎ<br>こんにゃく<br>さやいんげん                       | 熱量 608 ㎉<br>たんぱく質 26.8 g<br>脂質 19.8 g<br>炭水化物 89.5 g<br>食塩相当量 1.9 g |               |
| 23月 | 沖縄慰霊の日   | 沖縄風たきこみごはん 牛乳<br>はるさめの甘酢あえ さつまい<br>シークワサーゼリー        | ぶたひきにく<br>とり肉<br>だいず<br>みそ               | ぎゅうにゅう<br>こんぶ          | こめ<br>ゼリー<br>さつまいも<br>はるさめ<br>さとう | ごまあぶら<br>ごま                 | にんじん<br>ほししいたけ<br>えだまめ<br>ごぼう<br>ぎりぼしだいこん<br>ねぎ<br>もやし<br>きゅうり                          | 熱量 622 ㎉<br>たんぱく質 23 g<br>脂質 16.7 g<br>炭水化物 102.1 g<br>食塩相当量 1.9 g  |               |
| 24火 | 1食タルタルソース<br>がつかます。                              | ごはん 牛乳 県産チキンカツ<br>ポイル野菜 ジュリエンヌスープ                   | ベーコン<br>とり肉                              | ぎゅうにゅう                 | こめ<br>こむぎ<br>パンこ<br>じゃがいも         | なたねあぶら<br>タルタルソース<br>オリブオイル | だいこん<br>にんじん<br>たまねぎ<br>トマト<br>キャベツ<br>きゅうり   | 熱量 625 ㎉<br>たんぱく質 22.8 g<br>脂質 21.5 g<br>炭水化物 89.2 g<br>食塩相当量 1.7 g |               |
| 25水 | 福井の幸<br>いっぱい献立                                   | ごはん 牛乳 県産サバの梅みそ焼き<br>わかめのすのもの のっぺい汁                 | サバ<br>にくだんご<br>だいず                       | ぎゅうにゅう<br>わかめ          | こめ<br>さといも<br>さとう<br>でんぷん         | ごまあぶら<br>ごま                 | だいこん<br>にんじん<br>ごぼう<br>ねぎ<br>うめぼし<br>キャベツ<br>きゅうり                                       | 熱量 609 ㎉<br>たんぱく質 27.2 g<br>脂質 20.9 g<br>炭水化物 84.4 g<br>食塩相当量 2.5 g |               |
| 26木 | 今庄地区でとれ<br>たトマト、なす、<br>ピーマン、きゅう<br>りを使う予定で<br>す。 | コッパパン 牛乳 スパゲティナポリタン<br>野菜のみそスープ                     | ベーコン<br>とうふ<br>みそ<br>ウインナー               | ぎゅうにゅう<br>パルメザンチーズ     | パン<br>スパゲティ                       | なたねあぶら<br>バター               | だいこん<br>にんじん<br>もやし<br>ほうれんそう<br>ピーマン<br>なす<br>しめじ                                      | 熱量 587 ㎉<br>たんぱく質 24.7 g<br>脂質 20.5 g<br>炭水化物 78.1 g<br>食塩相当量 3.3 g |               |
| 27金 |  | 大豆入りキーマカレーライス(麦ごはん)<br>牛乳 海藻しそドレッシングサラダ             | とりひきにく<br>だいず                            | ぎゅうにゅう<br>パルメザンチーズ     | こめ<br>むぎ<br>じゃがいも                 | なたねあぶら<br>ごまあぶら             | しょうが<br>にんにく<br>たまねぎ<br>にんじん<br>まいたけ<br>なす<br>トマト<br>ごぼう<br>ごまつな<br>キャベツ<br>きゅうり        | 熱量 648 ㎉<br>たんぱく質 24.2 g<br>脂質 20 g<br>炭水化物 99.9 g<br>食塩相当量 2.5 g   |               |
| 30月 | 給食の豆腐の原<br>材料は福井県産<br>の大豆です。                     | ごはん 牛乳 ミニフィッシュ<br>ミニがんもどきのカレー中華煮<br>越前生わかめとワンタンのスープ | とうふ<br>がんもどき<br>ぶたひきにく<br>うずらのたまご        | ぎゅうにゅう<br>なまわかめ<br>にぼし | こめ<br>ワンタンのかわ<br>さとう<br>でんぷん      | なたねあぶら                      | だいこん<br>にんじん<br>レタス<br>しょうが<br>たまねぎ<br>チンゲンサイ<br>キャベツ                                   | 熱量 602 ㎉<br>たんぱく質 26.8 g<br>脂質 19.8 g<br>炭水化物 84.5 g<br>食塩相当量 2 g   |               |

歯と口の健康週間  
4日~10日

こんにゃく  
しいたけ  
ねぎ