




6月 こんだてよていひょう



今月の目標
衛生に気をつけよう

令和6年度 緑町学校給食センター

日	曜	連絡	主食	牛乳	おかず	おもなざりょう			えいようりょう		ひとくちメモ	
						あか	きいろ	みどり	エナジー (kcal)	たんぱく 質(g)		
						ちやにくやほねになる	ねつやちからになる	からだのちようしをとのえる				
3	月		ごはん	牛乳	カレービーンズ かぼちゃのクリームに パイ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず こうやどふ とりにく チーズ しろいんげんまめ	こめ でんぶん あぶら	しょうが にんにく たまねぎ にんじん かぼちゃ パセリ ぶなしめじ パイン	小 中	672 812	25.5 31.0	 <p>給食ではカミカミメニューをとり入れています。よくかんで食べるためには</p> <p>一口にたくさんの量を詰め込まず、少しずつ口に運び、ゆっくりと食べる。</p>  <p>汁物や飲み物と一緒に口の中のもの流し込まない。</p>  <p>かみかみのある根菜類、豆類、きのこ、海藻などを食事に取り入れる。</p>  <p>1 2 3 ひと口30回かむ</p>  <p>よく噛んで食べよう!</p> <p>19日 ふるさとくまさんデー</p> <p>食育の日(19日)をふるさとくまさんデーとし、県内とされる旬の食材を紹介していきます。6月の旬の食材は「じゃがいも」です。じゃがいもはビタミンCを多く含みます。ビタミンCは熱に弱い栄養素ですが、じゃがいもはでんぶんが熱から守ってくれるので、効率的にビタミンCをとることができます。給食ではじゃがいものそぼろ煮にしました。</p> <p>24日 手羽元のさっぱり煮</p> <p>手羽元とは鶏肉の翼の根本の部分で、骨のついた部分です。骨の近くの肉は、とても旨味があり、鶏肉の味がよくわかる部位です。つるんと食べられるよう給食センターで時間をかけて、コトコト煮ました。</p>
4	火		かみかみどん	牛乳	ごはんにくをのせて食べよう とうふシューマイ かきたまじる	ぎゅうにゅう くわかめ たまご ぶたにく とうふ ぎよにく とうにゅう ひじき かまぼこ	こめ むぎ こんにやく あぶら さとう こむぎこ でんぶん	ごぼう にんじん ねぎ たけのこ えだまめ コーン たまねぎ えのきたけ	小 中	585 751	21.8 27.1	
5	水		むぎごはん	牛乳	とりにくのかんこふうりやき ハムときらげのちゅうかあえ パイタンスープ	ぎゅうにゅう とりにく ハム	こめ むぎ さとう ごまあぶら でんぶん スパゲッティ	にんにく きくらげ にんじん きゅうり もやし キャベツ ねぎ たまねぎ しいたけ コーン	小 中	607 747	24.2 29.0	
6	木		だいずごはん	牛乳	こいわしうめのかおりあげ カリカリあえ うどん	だいず ちりめん ぎゅうにゅう いわし こんぶ とりにく ちくわ	こめ むぎ ごま さとう あぶら パンこ こむぎこ とうどん	えだまめ にんじん キャベツ きゅうり きりぼしだいこん うめ たまねぎ しいたけ ねぎ	小 中	588 775	24.6 32.5	
7	金		むぎごはん	牛乳	ごぼうハンバーグ きりぼしだいこんのサラダ みそけんちんじる	ぎゅうにゅう ハム とうふ とりにく みそ	こめ むぎ パンこ さとう あぶら マヨネーズ こんにやく じゃがいも	ごぼう きりぼしだいこん にんじん えだまめ たまねぎ ねぎ しょうが	小 中	617 760	22.4 27.0	
10	月		チキンカレー	牛乳	ごはんにかけて食べよう かみかみサラダ あじさいゼリー	ぎゅうにゅう とりにく だいず さきいか しろいんげんまめ	こめ むぎ じゃがいも あぶら アーモンド さとう みずあめ	たまねぎ にんじん しょうが にんにく キャベツ きゅうり コーン ぶどう	小 中	632 769	22.4 27.0	
11	火		ごはん	牛乳	チャプチェ はるまき コーンいりちゅうかスープ	ぎゅうにゅう たまご かまぼこ ぶたにく	こめ さとう マロニー あぶら ごまあぶら ラード こむぎこ はるまき こんぶ でんぶん	しょうが たけのこ にんじん キムチ ねぎ キャベツ しいたけ コーン たまねぎ きくらげ	小 中	666 836	22.1 26.9	
12	水		はなむすびごはん	牛乳	ちくぜんに ツナのごまダレ ざぜんまめ	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ ツナ わかめ だいず こんぶ	こめ むぎ こんにやく さとう さといも あぶら ごま ごまあぶら	のさわな れんこん ごぼう にんじん しいたけ グリンピース キャベツ きゅうり	小 中	634 788	26.5 32.4	
13	木		むぎごはん	牛乳	ぶりのてりやき こんぶマヨあえ あつあげのみそしる	ぎゅうにゅう ぶり あつあげ こんぶ わかめ みそ	こめ むぎ さとう でんぶん じゃがいも マヨネーズ	しょうが キャベツ きゅうり ねぎ たまねぎ にんじん えのきたけ	小 中	621 747	26.0 28.9	
14	金		カラフルピラフ	牛乳	あげれんこんサラダ にんじんのポターージュ	ベーコン ぎゅうにゅう ツナ とりにく しろいんげんまめ	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも バター	たまねぎ にんじん いんげん コーン れんこん ブロッコリー きゅうり パセリ	小 中	644 804	22.1 26.9	
17	月		ごはん	牛乳	ちゅうかに かいそうサラダ ちりめんナッツ	ぎゅうにゅう あつあげ かまぼこ ぶたにく かいそう ちりめん	こめ ごまあぶら でんぶん アーモンド さとう あぶら	たまねぎ にんじん キャベツ たけのこ チンゲンサイ しいたけ しょうが きゅうり コーン	小 中	612 757	23.6 29.0	
18	火		ぶたとじどん	牛乳	ごはんにくをのせて食べよう インディアンサラダ だいずといりこのかおりあえ	ぎゅうにゅう たまご ツナ ぶたにく だいず いりこ がおのり	こめ むぎ したらき さとう あぶら でんぶん マヨネーズ	たまねぎ にんじん しいたけ いんげん きゅうり キャベツ コーン	小 中	606 748	26.9 33.0	
19	水		むぎごはん	牛乳	じゃがいものそぼろに いわしのかんろに いんげんのごまあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく でんぶん いわし ふるさとくまさんデー (今月のピックアップ食材: じゃがいも)	こめ むぎ じゃがいも さとう こんにやく あぶら でんぶん ごま キャベツ	しょうが たまねぎ にんじん グリンピース いんげん もやし キャベツ	小 中	648 802	25.6 31.1	
20	木		コーンバターチャパン	牛乳	やきぎょうざ ナムル ワントンスープ	とりにく ぎゅうにゅう かまぼこ	こめ むぎ バター ごまあぶら こむぎこ でんぶん ラード さとう ワントン	にんじん たまねぎ コーン なら にんにく しょうが きゅうり もやし キャベツ ねぎ	小 中	585 747	21.1 26.9	
21	金		セルフバーガー	牛乳	パンにさかぬフライ、オムレツソース、サラダをはさんで食べよう マカロニスープ	ぎゅうにゅう ホキ ベーコン	パン あぶら パンこ こむぎこ でんぶん マカロニ じゃがいも	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ パセリ	小 中	600 747	24.0 29.3	
24	月	中学校中止	むぎごはん	牛乳	てばもとのさっぱり ピーフンサラダ タンタンみそしる	ぎゅうにゅう ハム ぶたにく とりにく あつあげ みそ	こめ むぎ さとう ピーフン マヨネーズ ごま ごまあぶら	しょうが にんにく きゅうり キャベツ にんじん もやし なら たけのこ きくらげ	小 中	578 -	23.3 -	
25	火		ひじきごはん	牛乳	やきししゃも ごまずあえ とうにゅういりぶたじる	ひじき とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう ししゃも ぶたにく とうにゅう とうふ みそ	こめ むぎ あぶら さとう ごま じゃがいも	にんじん えだまめ もやし きゅうり ねぎ きくらげ たまねぎ ごぼう しょうが	小 中	586 747	25.0 32.3	
26	水	一級小5年中止	むぎごはん	牛乳	レバーとにらのあげからめ ごぼうサラダ はるさめスープ	ぎゅうにゅう とりにく ハム とりレバー	こめ むぎ こむぎこ でんぶん あぶら アーモンド さとう マヨネーズ はるさめ	にんにく しょうが なら もやし ごぼう きゅうり ねぎ にんじん たまねぎ	小 中	647 801	24.0 29.1	
27	木	一級小5年中止	セルフでまきずし	牛乳	のりにごはんをのせ、昆布ごゆき、ツナサラダをいっしょにまいて食べよう すいとんじる	ぎゅうにゅう たまご のり ツナ とりにく あぶらあげ	こめ さとう あぶら すいとん マヨネーズ	キャベツ きゅうり にんじん コーン たまねぎ ねぎ しいたけ	小 中	652 768	23.6 26.9	
28	金	一級小5年中止	ごはん	牛乳	さかなのパンこやき フレンチサラダ ポークシチュー	ぎゅうにゅう ホキ ぶたにく しろいんげんまめ	こめ オリーブ油 パンこ あぶら さとう じゃがいも	にんにく キャベツ きゅうり たまねぎ みかん にんじん ぶなしめじ トマト パセリ	小 中	645 775	26.1 29.4	

*都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。
*ハムとベーコン、ウインナーは卵、乳不使用のものを使っています。*マヨネーズは卵不使用のものを使っています。