

6月 こんだて よていひょう

湯前町学校給食共同調理場

日	曜	主食	牛乳	おかず	ざいりょう の おもなはたらき			栄養価		中止
					ねつやちからになる	ちやくやくほねになる	からだのちようしをととのえる	小学校	中学校	
1	水	むぎごはん		ちゅうかふうたまごスープ ぶたにくのしょうがやき キャベツのごまあえ	こめ むぎ でんぷん さとう ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく	たまねぎ にんじん きくらげ コーン ほうれんそう しょうが キャベツ きゅうり	602 25.6	753 30.4	
2	木	むぎごはん		マカロニスープ ドライカレー すいか	こめ むぎ じゃがいも あぶら マカロニ	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく ウィンナー	キャベツ コーン パセリ にんじん たまねぎ ピーマン にんにく すいか	639 21.7	781 25.4	
3	金	こくとうパン		やきビーフン さきみときゅうりのちゅうかあえ	こくとうパン ごま ビーフンめん あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ とり	キャベツ たまねぎ たけのこ ねぎ にんじん きくらげ しょうが にんにく もやしきゅうり	582 24.6	736 30.4	
6月4日～6月10日は「歯と口の健康週間」です！かみかみメニューを入れています										
6	月	しろごはん (びかまる)		うおそうめんじる だいずごもくに レモンゼリー	こめ こんにやく あぶら さとう レモンゼリー	ぎゅうにゅう かまぼこ だいず うおそうめん とりにく あつあげ さつまあげ	ほうれんそう にんじん えのきたけ ごぼう れんこん しいたけ いんげん	597 22.5	713 26.4	
7	火	むぎごはん		たんたんみそしる きびなごごまフライ きりぼしだいこんのすのもの	こめ むぎ ごま ごまあぶら あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく あかみそ とうふ きびなご かにぶうみかまぼこ	たけのこ もやし きくらげ にら きりぼしだいこん きゅうり にんじん	554 21.5	732 27.6	
8	水	むぎごはん		ハヤシのぐ かみかみあえ	こめ むぎ あぶら ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう ぎゅうにく さきいか	にんじん たまねぎ マッシュルーム にんにく キャベツ きゅうり	604 21.3	751 25.2	
9	木	むぎごはん		にくだんごスープ ゴーヤーチャンプルー てづくりつくだに	こめ むぎ はるさめ あぶら ごま さとう	ぎゅうにゅう にくだんご とうふ ぶたにく たまご かつおぶし こんぶ いりこ	キャベツ たけのこ きくらげ にんじん ねぎ ながつり たまねぎ	626 27.9	793 34.3	
10	金	バーガー パン		ポテトのスープ さかなフライのバーベキューソース フレンチサラダ	バーガーパン あぶら じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう ベーコン ホキフライ	キャベツ にんじん たまねぎ パセリ きゅうり コーン	587 22.4	728 26.6	
13	月	そぼろごはん		すましじる マカロニサラダ	こめ さとう マカロニ ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう たまご とりにく とうふ ちくわ わかめ こんぶ かつおぶし	えだまめ しょうが にんじん えのきたけ キャベツ きゅうり コーン	604 24.2	737 30.1	

給食には、どんな食材が使われているか確認してください。
旬の食材や地産地消の食材は、一口メモで紹介しています。
栄養バランスを考えて、なんでも食べましょう。

上：エネルギー量(kcal)
下：たんぱく質量(g)になります。

※ 献立は都合により変更する場合があります。

6月4日～6月10日は「歯と口の健康週間」です！

一口30回！

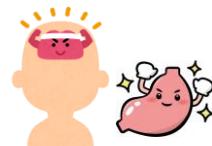


よくかんで食べると・・・

- 消化・吸収がよくなる。
- まんぷくになったと感じ、食べ過ぎを防ぐことができる。
- のうの働きが活発になる。 など良いことがたくさんあります！

よくかむために、やってみよう！

- ☆今よりあと10回多くかんでみる。
- ☆一口ごとにはしをおく。
- ☆一口の量を少なくする。



湯前町学校給食共同調理場

日	曜	主食	牛乳	おかず	ざいりょう の おもなはたらき			栄養価		中止
					ねつやちからになる	ちやくやくほねになる	からだのちょうしをととのえる	小学校	中学校	
14	火	むぎごはん		ほうとう げんきがでるレバー こんぶあえ	こめ むぎ しくらめん でんぶん あぶら さとう アーモンド	ぎゅうにゅう みそ かまぼこ とりにく とりレバー こんぶ	にんじん だいこん かぼちゃ ねぎ キャベツ きゅうり	646 26.9	803 31.6	
15	水	むぎごはん		つぼんしる さばのごまみそに サラたまドレッシングサラダ	こめ むぎ こんにやく さといも	ぎゅうにゅう とうふ とりにく にぼし さば わかめ	しいたけ だいこん ごぼう ねぎ にんじん きゅうり えだまめ トマト	631 25.0	785 29.7	
16	木	むぎごはん		ワンタンスープ ぶたにくのブルコギふう ちゅうかサラダ	こめ むぎ さとう ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう ワンタンぶたにく たまご ツナ	にんじん しいたけ えのきたけ キャベツ ねぎ にんにく しょうが たまねぎ もやし きゅうり	617 25.4	774 30.4	
ふるさとくまさんデー										
17	金	ピタパン		ひきにくとまめのスープ てりやきチキン ポテトサラダ	ピタパン さとう あぶら じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう だいす とりにく ハム	たまねぎ にんじん キャベツ コーン にんにく パセリ トマト しょうが きゅうり	601 28.1	721 33.6	
20	月	たかなめし		だごじる メンチカツ	こめ むぎ ごま あぶら すいとん さといも	ぎゅうにゅう にぼし とりにく あぶらあげ メンチカツ	たかなづけ ごぼう ねぎ だいこん にんじん しいたけ	663 22.1	827 26.8	
げしメニュー										
21	火	しろごはん (ひかまる)		もずくスープ みそぶた たこときゅうりのすのもの	こめ さとう	ぎゅうにゅう とうふ もずく かつおぶし ぶたにく みそ わかめ たこ	にんじん ねぎ えのきたけ にんにく きゅうり	576 25.1	737 30.0	
22	水	むぎごはん		すりみのみそしる さけのしおやき ばいにくあえ	こめ むぎ さとう	ぎゅうにゅう みそ あかみそ しろみざかなのすりみ にぼし さけ ちくわ	だいこん たまねぎ ほうれんそう ねぎ キャベツ きゅうり にんじん	574 27.8	716 33.0	
23	木	むぎごはん		わかめスープ ピピンバのぐ もやしのナムル・アセロラゼリー	こめ むぎ ごま さとう ごまあぶら アセロラゼリー	ぎゅうにゅう わかめ ちくわ とうふ にぼし ぶたにく	たまねぎ にんじん にんにく しょうが たけのこ わらび えのきたけ もやし ほうれんそう	579 23.3	715 27.5	
24	金	ココアパン		ひやしうどん とりにくのてんぷら	ココアパン さとう うどんめん あぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう ツナ わかめ とりにく たまご	コーン きゅうり レタス にんじん しょうが	705 33.4	854 38.1	
27	月	キムタク ごはん		はるさめスープ あげじゃがサラダ	こめ ごまあぶら はるさめ ごま じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	にんじん たまねぎ はくさいキムチ たくあんづけ しいたけ きくらげ ねぎ きゅうり キャベツ	548 18.1	—	中学校
28	火	むぎごはん		にらたまスープ マーボーなす こんにやくサラダ	こめ むぎ ごまあぶら でんぶん さとう ごまあぶら こんにやく	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく あかみそ	にら えのきたけ たまねぎ にんじん なす きくらげ たけのこ しょうが キャベツ きゅうり	602 23.1	752 27.7	
29	水	サフラン ライス		スープカレー フルーツのサングリア	こめ じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく チーズ スキムミルク	たまねぎ にんじん かぼちゃ スッキーニ しょうが りんご バナナ みかんかん おうとうかん	657 20.8	808 25.3	
30	木	むぎごはん		うすらのたまごすましじる カリカリチキンのねぎソース アーモンドあえ	こめ むぎ でんぶん あぶら さとう アーモンド	ぎゅうにゅう ちくわ うすらのたまご わかめ かつおぶし こんぶ とりにく	にんじん えのきたけ にんにく しょうが ねぎ もやし ほうれんそう コーン	673 25.8	843 31.5	

給食には、どんな食材が使われているか確認してください。
旬の食材や地産地消の食材は、一口メモで紹介しています。
栄養バランスを考えて、なんでも食べましょう。

上：エネルギー量(kcal)
下：たんぱく質量(g)になります。

※ 献立は都合により変更する場合があります。