

# 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	ちやにくやほねになる	からだのちようしをととのえる	小学	中学	
1	金	むぎごはん		カツオフライ きりほしだいこんのすのもの ごもくはるさめスープ	こめ むぎ あぶら さとう ごま はるさめ パンこ ごもぎこ	ぎゅうにゅう かつお うずらたまご	ほしだいこん キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ たけのこ もやし しいたけ しょうが ねぎ	600 21.9	733 24.6	
4	月	かみかみどん		えびつみれじろ ごはんにかけてたべ ましょう	こめ むぎ しらたき あぶら さとう ごま ごまあぶら でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ あぶらあげ エビ すりみ	ごぼう れんこん ねぎ にんじん エリンギ ピーマン たけのこ キャベツ たまねぎ しいたけ	601 25.1	749 29.7	
5	火	むぎごはん		にくみそでんがく かみかみあえ むらくもじる	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら ごま でんぶん	ぎゅうにゅう あつあげ とりにく さきいか たまご みそ	にら キャベツ きゅうり もやし にんじん たまねぎ たけのこ ねぎ	644 25.7	836 32.6	
6	水	ソフト フランス パン		だいすごぼうのメンチカツ かぼちゃとチーズのサラダ ラビオリスープ	ソフトフランスパン あぶら マヨネーズ でんぶん さとう ごもぎこ パンこ パンこ マヨネーズ	ぎゅうにゅう チーズ ヨーグルト とりにく ぶたにく だいす	かぼちゃ たまねぎ きゅうり キャベツ にんじん ごぼう	585 21.3	776 27.5	歯と口の健康週間
7	木	むぎごはん		きびなごフライ かわりきんぴら とうにゅうとんじる	こめ むぎ あぶら しらたき さとう ごまあぶら ごま じゃがいも パンこ みずあめ でんぶん	ぎゅうにゅう きびなご ぶたにく あぶらあげ ちくわ とうふ みそ くきわかめ とうにゅう	れんこん にんじん ごぼう ねぎ しいたけ	616 22.8	796 28.2	
8	金	えだまめごはん		ちくぜんに たまねぎのすのもの	こめ むぎ こんにやく あぶら じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう ちりめん とりにく あつあげ てんぷら かつおぶし	れんこん たけのこ ごぼう しいたけ にんじん たまねぎ きゅうり えだまめ いんげん	577 25.1	738 30.9	
11	月	むぎごはん		シューマイ もやしのちゅうかあえ ちゅうかスープ	こめ むぎ ごま さとう ごまあぶら でんぶん パンこ ごもぎこ だいすこ	ぎゅうにゅう ハム ぶたにく とりにく たら	もやし きゅうり にんじん たまねぎ たけのこ きくらげ キャベツ	566 21.6	745 27.5	
12	火	むぎごはん		とりにくのうめマヨネーズあえ アスパラサラダ あぶらあげのみそじる	こめ むぎ ごま あぶら じゃがいも マヨネーズ	ぎゅうにゅう ハム あぶらあげ とりにく みそ わかめ	アスパラガス コーン キャベツ きゅうり にんじん しいたけ たまねぎ うめぼし	616 23.8	775 28.7	
13	水	こめこパン		クリームシチュー キャベツのあます  リクエストきゅうしよく	こめこパン じゃがいも バター さとう	ぎゅうにゅう とりにく スキムミルク	にんじん たまねぎ コーン しめじ キャベツ きゅうり	552 23.0	640 26.2	
14	木	むぎごはん		たまごとし すきこんぶサラダ	こめ むぎ さとう あぶら ごま	ぎゅうにゅう たまご こうやどうふ イカ とりにく ちりめん こんぶ かまぼこ	しいたけ たまねぎ にんじん トマト きゅうり ねぎ レモン	588 26.9	758 33.4	
15	金	ビーフ ストロガノフ		あげなすサラダ ごはんにかけてたべ ましょう	こめ むぎ パター ごもぎこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぎゅうにく	にんにく たまねぎ しめじ なす パセリ トマト きゅうり	574 21.7	723 26.1	ロシア料理

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。

## 世界の料理を食べよう～ワールドカップロシア大会～

6月14日(日本時間15日未明)に開幕するワールドカップロシア大会。4年に一度のサッカーの祭典に世界中が熱くなります。開催地ロシアの料理について紹介します。

ビーフストロガノフ…ロシアの牛肉料理のひとつ。名前の由来はいろいろありますが、ストロガノフ家に勤めていた料理人が

作った料理だといわれています。

なすのサラダ…夏の定番サラダ。ダーチャ(菜園つきの別荘のような小屋)で、とれたてのなすを揚げたり、炒めたりして

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	ちやくくやほねになる	からだのちようしをととのえる	小学校	中学校	
18	月	セサミトースト		じゃがいものベーコンにツナサラダ	しょくパン ごま マーガリン さとう じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく ツナ	たまねぎ にんじん いんげん キャベツ きゅうり コーン	551 20.7	667 24.9	
19	火	むぎごはん		あじのかぼやきふう じゃがいものコ"マネ-ス"あえ おからじる	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん ごま じゃがいも	ぎゅうにゅう あじ ツナ あぶらあげ おから	しょうが にんじん きゅうり キャベツ ごぼう たまねぎ ねぎ	663 24.8	—	中学校中止
20	水	コッパン		やきそば ササミときゅうりのサラダ	パン スパゲティ あぶら はちみつ	ぎゅうにゅう ぶたにく いか ちくわ とりにく	たまねぎ にんじん キャベツ もやし ねぎ きゅうり コーン レモン	543 26.7	678 32.2	
21	木	ビビンバ		わかめスープ ごはんにかけてたべましょう	こめ むぎ さとう あぶら ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご わかめ ちくわ とうふ	にんじん えのきだけ たけのこ にんにく しょうが たまねぎ もやし わらび ねぎ ほうれんそう いら	562 23.8	703 28.2	
22	金	こぎつねごはん		きりぼしだいこんのもの スズキー二のあえもの	こめ むぎ さとう しらたき あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ちくわ あぶらあげ ぶたにく	きりぼしだいこん レン たまねぎ にんじん きぬさや いんげん しいたけ スズキー二 きゅうり キャベツ	579 22.4	765 28.4	
25	月	ぎょうざどん		こんぶいりたまごスープ こくとうナッツ	こめ むぎ さとう ごまあぶら でんぶん じゃがいも	ぎゅうにゅう たまご こんぶ ぶたにく	にんにく しょうが キャベツ いら えのきだけ ねぎ にんじん たまねぎ	573 21.6	—	中学校中止
26	火	ツナいり ひじき ごはん		ぶたにくとじゃがいものもの きゅうりとなすのそくせきづけ	こめ むぎ あぶら さとう しらたき じゃがいも ごま	ぎゅうにゅう ツナ ひじき あぶらあげ ぶたにく あつあげ	にんじん しいたけ たまねぎ きゅうり なす いんげん	633 26.8	748 30.6	
27	水	コッパン		ほくほくかぼちゃのすうぶ とりのパンこやき くだもの	パン あぶら オリーブゆ パンこ	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ なまクリーム とりにく スキムミルク	たまねぎ にんじん かぼちゃ パセリ すいか にんにく	671 26.0	851 32.2	
28	木	むぎごはん		さかなのなんばんづけ いんげんのごまみそあえ すましる	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん ごま じゃがいも コーンスターチ	ぎゅうにゅう さば はんぺん わかめ みそ	たまねぎ にんじん ピーマン いんげん もやし しいたけ ねぎ	610 23.9	733 26.4	
29	金	うすら たまご カレー		シーフードサラダ ごはんにかけてたべましょう	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく チーズ うすらたまご たこ えび	たまねぎ にんじん グリンピース にんにく キャベツ きゅうり パセリ レモン	684 24.6	865 30.0	

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。

食育月間

歯と口の健康週間

6月は、食育月間です。健康によい食べ方は何か考えてみましょう。

6月4日より、歯と口の健康週間が始まります。給食でも、歯によい献立を出します。

「これさえ食べれば健康になる」という食べ物はありません。たくさん食べると、肥満の原因になり、少ないと栄養不足になりやせてしまいます。また、好きな物ばかり食べていても、健康は維持できません。

学校給食は、いろいろな食べ物とふれあい、食の経験を増やすよい機会になっています。健康で丈夫な体をつくるためにも自分の食事の仕方を振り返ってみましょう。



イラスト 食育フォーラム