

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	からだのちょうしをととのえる	小学校	中学校	
3	月	しろごはん		ちゅうかスープ チンジャオロース ミニトマト	こめ はるさめ ごま でんぶん ごまあぶら さとう こむぎこ	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく	にんじん たまねぎ チンゲンサイ しょうが ねぎ ピーマン トマト たけのこ にんにく	559	675	
		よくかんてたべよう		とうにゅうとんじる やきいわし れんこんサラダ	こめ むぎ ドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ あぶらあげ とうにゅう いわし かたくちいわし えだまめ	だいこん にんじん はくさい ねぎ レンコン キャベツ コーン	558	719	
4	火	むぎごはん		ほくほくかぼちゃのすうぶ とりにくのばんこやき まめまめサラダ	こッペパン あぶら オリーブオイル さとう パンこ こむぎこ	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ なまクリーム とりにく だいた えだまめ	たまねぎ にんじん かぼちゃ パセリ キャベツ きゅうり	693	881	小6
5	水	コッペパン		えほんにてくるメニュー				28.5	35.3	
6	木	むぎごはん		こんぶとえびだんごのスープ あじのかばやきふう パンサンスー	こめ むぎ あぶら かたくちいわし はるさめ ごまあぶら こむぎこ さとう	ぎゅうにゅう ハム かたくちいわし こんぶ エビボール きんしたまご あじ	えのきたけ はくさい ねぎ しょうが きゅうり にんじん	607	688	小6
7	金	まぜごはん		すましじる さかなのみそマヨネーズやき	こめ さとう あぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ とうふ かまぼこ わかめ かつおぶし たら	たけのこ にんじん ごぼう ねぎ コーン しいたけ えのきたけ たまねぎ グリーンピース	476	553	
10	月	むぎごはん		むらくもじる れんこんバーグ もやしのツナサラダ	こめ むぎ でんぶん パンこ あぶら こむぎこ さとう	ぎゅうにゅう とりにく たまご ぎゅうにく かたくちいわし ツナ ぶたにく	たまねぎ にんじん コーン れんこん もやし きゅうり ねぎ	613	779	
11	火	むぎごはん		とりだんごスープ かわりきんぴら ししゃもフライ	こめ むぎ でんぶん はるさめ ごまあぶら しらたき ごま さとう あぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく たまご くわかめ ちくわ ししゃも かたくちいわし	しょうが たけのこ にんじん きくらげ ねぎ ごぼう はくさい	585	798	
		よくかんてたべよう		ナンのせてたべよう				22.4	29.4	
12	水	ナン		キーマカレー フルーツヨーグルト	ナン あぶら さとう こむぎこ	ぎゅうにゅう チーズ ぎゅうにく ぶたにく ヨーグルト	たまねぎ ピーマン にんじん にんにく しょうが グリーンピース みかん りんご おうとう パナナ	562	710	
13	木	しろごはん		にらたまスープ ビビンバ もやしのナムル	こめ でんぶん ごま ごまあぶら さとう こむぎこ	ぎゅうにゅう たまご とうふ ぶたにく	にんじん たまねぎ もやし しょうが ぜんまい たけのこ にんにく にら ほうれんそう	572	683	
		ごはんにまぜよう						23.6	27.3	
14	金	むぎごはん		コーンとわかめのスー しんじゃがコロツケ ちりめんサラダ	こめ むぎ あぶら じゃがいも こむぎこ パンこ	ぎゅうにゅう わかめ ベーコン チーズ ぶたひきにく たまご ちりめん	コーン たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり パセリ	684	852	
								19.9	23.6	

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。

今月の行事食～夏至～

※ 献立は都合により変更する場合があります。

今年の夏至は、6月22日(土)なので、給食では、6月21日(金)に夏至メニューをいれました。
夏至とは、1年で最も昼が長い日のことです。
反対に一番昼が短いのは冬至ですが、昼の長さを比べると、約5時間の差があるそうです。
給食では、関西地方で夏至に食べられている「たこ」を使ったメニューにしてみました。

6月5日(水)の「ほくほくかぼ
ちゃのすうぶ」は、この『ぎょう
れつのできるすうぶやさん』に
登場するスープです。
この本には、おいしそうな
スープがいろいろと出てきま
す。
図書館にあるのでぜひ読ん
でみてください!



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	小学校	中学校	
17	月	おやこどん		ささみとキャベツのレモンあえ みたらしだんご	こめ さとう でんぶん はちみつ こむぎこ しらたまだんご	ぎゅうにゅう とりにく たまご とりささみ	しいたけ たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ もやし レモン	627.0 23.5	771.0 28.6	
18	火	むぎごはん		にんじんスープ とりにくのパーキューソース わふうサラダ	こめ むぎ じゃがいも でんぶん こむぎこ ごま あぶら さとう	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ なまクリーム とりにく わかめ	にんじん たまねぎ パセリ ねぎ しょうが りんご キャベツ きゅうり トマト	716.0 22.7		中学校
19	水	まるパン		やさいスープ うどんサラダ	まるパン マカロニ うどん さとう ごま ごまあぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう ベーコン やきぶた たまご	にんじん たまねぎ コーン マッシュルーム パセリ レタス にんにく きゅうり	692.0 24.8	845.0 29.7	
20	木	しろごはん		ぶたにくとしんじゃがのにもの もやしのゆかりあえ	こめ しらたき あぶら じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ いんげん	にんじん たまねぎ しいたけ もやし きゅうり キャベツ ゆかり	585.0 23.2	721.0 28.1	
21	金	たこめし		もずくスープ たこやき だいこんとくきわかめあえ	こめ むぎ あぶら ごま くろざとう ごまあぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう たこ えだまめ とうふ とりにく あおのり くきわかめ もずく	にんじん ごぼう ねぎ しいたけ だいこん きゅうり	524.0 19.6	638.0 23.3	
24	月	むぎごはん		ポークカレー シーフードサラダ ふくじんづけ	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ いか えび	にんじん たまねぎ りんご マッシュルーム レモン にんにくのめ キャベツ きゅうり パセリ ふくじんづけ	640.0 24.7	795.0 29.4	
25	火	むぎごはん		さつまじる かみかみかきあげ わかめのすのもの	こめ むぎ こんにゃく こむぎこ さつまいも じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく たまご さきいか かたくちいわし ちりめん わかめ あつあげ	にんじん だいこん しいたけ ごぼう たまねぎ キャベツ きゅうり ねぎ	625.0 21.2	809.0 26.1	
26	水	こくとうパン		クリームスープ ポテトのチーズやき トマトとオクラのあえもの	こくとうパン あぶら こむぎこ じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ スkimミルク ツナ かつおぶし	にんじん たまねぎ ブロッコリー トマト マッシュルーム パセリ きゅうり オクラ	600.0 23.9	772.0 30.0	
27	木	シーチキン いり ひじきごはん		うどんじる アーモンドあえ	こめ むぎ さとう アーモンド こむぎこ うどん	ぎゅうにゅう ツナ ひじき あぶらあげ わかめ いんげん かまぼこ とりにく かにかま	にんじん しいたけ えだまめ だいこん ねぎ ほうれんそう もやし	615.0 25.7	785.0 31.9	
28	金	しろごはん		みそしる ブロッコリーとエビのサラダ スナックレバーポテト	こめ じゃがいも でんぶん あぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう えび かたくちいわし レバー あぶらあげ	たまねぎ しめじ ねぎ キャベツ ブロッコリー コーン	625.0 26.6	767.0 32.4	

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。



よくかんで食べていますか？



かむと4つのいいこと

①むしばを予防する

よくかむことで、だえきが
たくさんでて食べかすを流し
たり、きんをやつつけたりしま
す。

②ひまんを防ぐ

よくかむことで、脳がお
なかがいっぱいと感じ、食べ
すぎを防ぎます。

③あたまがよく働く

よくかむことで、あごの筋
肉を使い、血流が良くなるの
で、あたまの動きが活発にな
ります。

④しょうかを助ける

よくかんで、食べ物をお
さくすると、しょうかきゅう
しゅうがしやすくなります。

一口30回をかぞえながらかんで食べよう！

今月のかみかみメニュー！

4日・・・やきいわし、れんこんサラダ
11日・・・ししゃもフライ
25日・・・かみかみかきあげ

