

# 6月分学校給食予定献立表(A)

大分市学校給食東部共同調理場

※エネルギー・たんぱく質の数値は、上段が小学校中学年、下段が中学校です。

日(曜)	主食	牛乳	献立名	おもにエネルギーのもとになる食品	おもに体を作るもとになる食品	おもに体の調子を整えるもとになる食品	エネルギー kcal	たんぱく質 g
1(木)	アップルパン		バジルチキンソテー 卵とレタスのスープ	パン オリーブゆ マカロニ かたくりこ	ぎゅうにゅう ベーコン ウィンナー たまご とりにく	ドライアップル たまねぎ にんじん しめじ レタス にんにく エリンギ ブロッコリー バジル	821 616	38.0 29.9
2(金)	ごはん		赤魚の南蛮漬け ひじきの五目煮	ごはん サラダゆ さとう	ぎゅうにゅう ひじき ぶたにく さつまあげ あぶらあげ だいたい あかうお	たまねぎ にんじん こんにやく さやいんげん パセリ	741 579	32.2 26.6
5(月)	わかめ 麦ごはん		からあげ 冬瓜スープ	ごはん むぎ サラダゆ かたくりこ	わかめ ぎゅうにゅう とりこ ぶたにく	とうがんにんじんしいたけしょうが たまねぎ こまつな ねぎ にんにく	756 639	35.2 31.9
6(火)	小さい パン		焼きそば風スパゲティ ごぼうサラダ	パン スパゲティ サラダゆ オリーブゆ さとう マヨネーズ(卵なし)	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン ちくわ ツナ	たまねぎ にんじん キャベツ ねぎ ごぼう きゅうり こまつな とうもろこし	818 610	34.8 27.0
※7日(水)・8日(木)は、市総体1・2日目のため、中学校の給食はありません。								
7(水)	ごはん		ぎょうつげ じゃがいものみそ汁 ちりめんふりかけ	ごはん じゃがいも パンこ サラダゆ ごま さとう	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ わかめ かつおぶし えのすりみ みそ ちりめんじゃこ	にんじん ねぎ たまねぎ ごぼう	623	31.5
8(木)	パン		なすのチーズ焼き キャベツのスープ 赤しそさわやかゼリー	パン サラダゆ オリーブゆ ゼリーのもと	ぎゅうにゅう とりにく みそ ぶたにく ベーコン チーズ	たまねぎ にんじん キャベツ なす パセリ にんにく トマトビュール あかしそジュース	589	27.7
9(金)	ごはん		カレーマーボー豆腐 スタミナサラダ	ごはん サラダゆ さとう ゴマあぶら	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく	にんにくしょうが たまねぎ キャベツ にんじん ほししいたけ たらきゅうり	719 565	30.9 25.4
12(月)	ごはん		いわしの生姜煮 うま煮	ごはん じゃがいも サラダゆ さとう でんぶ	ぎゅうにゅう ぶたにく こんぶ さつまあげ いわし	にんじん ごぼう れんこん しょうが ほししいたけ こんにやく さやいんげん	763 622	31.3 27.0
13(火)	黒砂糖 パン		ツナの卵焼き ミネストローネ チーズソフト	くろざとパン マカロニ オリーブゆ さとう サラダゆ	ぎゅうにゅう ベーコン とりこ ツな たまご チーズ	セロリ たまねぎ にんじん キャベツ トマトかん ほうれんそう	748 603	34.9 30.4
14(水)	ごはん		豆腐の中華煮 かみかみごぼう	ごはん サラダゆ かたくりこ ゴマあぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ かまぼこ だいたい いりこ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ほししいたけ たけのこ チンゲンさい こまつな れんこん ごぼう	722 564	34.4 28.3
15(木)	横割り 丸パン		ハンバーグ(てりやきソースかけ) コンソメスープ アセロラゼリー	パン じゃがいも サラダゆ さとう かたくりこ アセロラゼリー	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	たまねぎ にんじん とうもろこし キャベツ こまつな パセリ しょうが	792 598	32.2 24.6
16(金)	麦ごはん		カレー ツナサラダ	ごはん おしむぎ サラダゆ じゃがいも くるざと ルウ ドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく ツな	しょうが にんにく たまねぎ にんじん えだまめ りんごビュール キャベツ とうもろこし	739 588	29.9 24.9
19(月)	ごはん		キムチ豚じゃが かつおじゃこ和え	ごはん じゃがいも サラダゆ さとう ごま ゴまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ ちくわ こんぶ ちりめんじゃこ かつおぶし	たまねぎ にんじん こんにやく はくさい さやいんげん こまつな キャベツ にんにく りんご	702 548	31.3 25.8
20(火)	米粉パン		ポークビーンズ あじさいフルーツジュレ	こめパン サラダゆ じゃがいも さとう ゼリー イチジュレ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン だいたい チーズ	たまねぎ にんじん ブルーベリー マッシュルーム にんにく もも みかん バイン ナタデココ	851 641	50.4 36.7
21(水)	ごはん		さけの大葉みそ焼き 切干大根の甘辛煮	ごはん サラダゆ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ あぶらあげ さけ みそ	きりほしだいこん にんじん ほししいたけ こんにやく こまつな おぼろしょうが	746 589	37.4 31.2
22(木)	パン		揚げじゃがのそぼろ煮 小松菜のスープ ブルーベリージャム	パン サラダゆ じゃがいも さとう かたくりこ ブルーベリージャム	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん もやし こまつな グリンピース	774 589	30.1 32.5
23(金)	ごはん		豚肉とうずら卵の黒糖煮 もずくのみそ汁	ごはん くるざと	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ もずく ぶたにく うずらたまご みそ	たまねぎ にんじん ねぎ こんにやく しろねぎ しょうが	719 562	32.5 26.7
26(月)	ごはん		厚揚げと春雨のピリ辛煮 中華和え	ごはん サラダゆ はるさめ さとう ゴまあぶら ごま	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく やきぶた わかめ	しょうが にんにく たけのこ たまねぎ たら にんじん キャベツ きゅうり とうもろこし	723 568	29.1 24.1
27(火)	ミルク パン		とり肉の佐賀関甘夏ソース 卵のイタリンスープ 大分のヨーグルト ★おいしい産給の日	ミルクパン サラダゆ パンこ オリーブゆ かたくりこ あまなつジャム さとう	ぎゅうにゅう ベーコン たまご とりにく ヨーグルト チーズ	たまねぎ にんじん とうもろこし パセリ しょうが	854 678	41.8 36.2
28(水)	麦ごはん		ハヤシライス マゼドアンサラダ	ごはん おしむぎ サラダゆ じゃがいも マヨネーズ(卵なし)	ぎゅうにゅう ぶたにく ローズハム	たまねぎ にんじん しめじ マッシュルーム グリンピース とうもろこし	814 647	29.5 24.4
29(木)	パン		チキンカツ(ソースかけ) コンソメスープ	パン じゃがいも サラダゆ こめか かたくりこ さとう パンこ	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ とりにく	たまねぎ にんじん とうもろこし こまつな しょうが	773 587	29.0 23.0
30(金)	ごはん		油淋ブリー-くろめソースをかけて- とり汁	ごはん じゃがいも サラダゆ かたくりこ さとう ゴまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく みそ あぶらあげ ぶり くろめ	ごぼう たまねぎ にんじん かぼす ほししいたけ こんにやく こまつな ねぎ しょうが にんにく しろねぎ	850 668	34.9 28.7

都合により献立内容を変更する場合があります。

## 《給食材料表について》

予定献立表には主な使用食材を食べ物の働きにより、3つに分けて記載しています。調味料や使用量の少ないものは載せていません。献立ごとの使用材料・分量・アレルギー物質(義務表示7品目と推奨表示21品目等)について記載した給食材料表を学校に配布しています。アレルギー等で詳しい資料をご希望の方は、学校までお問い合わせください。

# よくかんで 食べよう!

弥生時代の卑弥呼の食事は、とてもかたい食べ物が多かったといわれています。よくかむことの効用は「ひみこのはがいーぜ」で覚えましょう。



よくかむほど、だ液が出るんだ。だ液は体によい働きがたくさんあるよ!

ひ  
肥満予防

み  
味覚の発達

こ  
言葉の発音はっきり

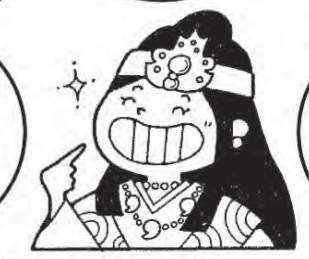
ぜ  
全力投球

の  
脳の発達

いー  
胃腸快調

が  
がん予防

は  
歯の病気予防



〈学校食事研究会「よく噛む」8大効用〉

## だ液の働き

<p>食べかすを落とす</p>	<p>消化を助ける</p>	<p>味を感じる</p>	<p>菌の増殖を抑える</p>	<p>歯の表面を修復する</p>
-----------------	---------------	--------------	-----------------	------------------

毎年6月は  
食育月間

毎月19日は  
食育の日

食育は、様々な経験を通して、「食」に関する知識と、バランスのよい「食」を選択する力を身につけ、自分にとってよりよい食生活を実践できる力をはぐくむことです。食べることは生涯続くことなので、子どもだけでなく、大人にとっても「食育」は大切です。…ってなんだか難しそうですが、そんなことはありません!!旬の食べ物を収穫したり、味わったり、地域に伝わる料理に挑戦したり…気軽に楽しく「食育」してみませんか♪

<材料 給食の中中学生4人分>

ちくわ	50g
小松菜	100g
キャベツ	100g
にんじん	50g
ちりめんじゃこ	15g
かつお節	3g
いりごま(白)	小さじ1
砂糖	大さじ1
酢	小さじ2
薄口しょうゆ	大さじ1弱
ごま油	小さじ1/2

## かつおじゃこ和え

<作り方>

- ① ちりめんじゃこはフライパンで乾煎りして冷ましておく。
- ② ちくわは輪切り、キャベツ・にんじんは千切り、小松菜は1cm幅に切る。
- ③ ちくわ・キャベツ・にんじん・小松菜を全てさっとゆでてざるに上げ、水で冷やし、よく絞って水気を切る。
- ④ 調味料を混ぜ合わせ、全ての材料と和える。

大分県産ちりめんじゃこ