

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	主にエネルギーになる 食品	おもに体を作る食品	おもに体の調子を 整える食品	1人 kcal	たんぱく質 g
3 (月)	ごはん		赤魚のレモン南蛮漬け 五目きんぴら 	ごはん サラダゆ さとう	牛乳 ぎゅうにく さつまあげ あかうお	ごぼう にんじん とうがらし きやいんげん ごんにやく たまねぎ パセリ レモン	655 817	33.1 37.8
4 (火)	黒砂糖 パン		アスパラとじゃがいもの クリーム煮 ゼリー あじさいフルーツジュレ	くるざとうパン じゃがいも バター ゼリー アセロラジュレ	牛乳 とりにく ベーコン チーズ	にんじん たまねぎ アスパラ もち りんご バイン ナタデココ ブルーベリー	647 865	25.8 32.9
5 (水)	少なめ ごはん		※市総体のため、中学校・7～9年生は給食がありません。	※市総体のため、中学校・7～9年生は給食がありません。	※市総体のため、中学校・7～9年生は給食がありません。	※市総体のため、中学校・7～9年生は給食がありません。	※市総体のため、中学校・7～9年生は給食がありません。	※市総体のため、中学校・7～9年生は給食がありません。
6 (木)	パン		大分ミートローフ ジュリアンスープ ポテトサラダ	パン かたくりこ パンこ じゃがいも ﾎﾂﾎﾂ(卵なし)	牛乳 ベーコン ぶたにく ぎゅうにく だいたミート ローズハム	だいこん にんじん たまねぎ キャベツ パセリ コーン ほししいたけ きゅうり ねぎ	605 769	27.7 33.0
7 (金)	ごはん		ハヤシライス 切干大根とハムのソテー	ごはん サラダゆ	牛乳 ぶたにく なまクリーム ローズハム	たまねぎ にんじん しめじ ﾎﾂﾎﾂ トマトﾄﾎﾂﾂ にんにく きりぼしだいこん ごまつな	548 702	22.1 27.0
10 (月)	ごはん		酢豚 もずくスープ 	ごはん ごま かたくりこ サラダゆ さとう	牛乳 とりにく もずく たまご ぶたにく	ほししいたけ たまねぎ えのきたけ しょうが ピーマン にんじん りんごビュレ	596 767	26.6 32.6
11 (火)	米粉パン		インド煮 黒砂糖豆 	こめこパン じゃがいも さとう サラダゆ くるざとう	牛乳 ぶたにく あつあげ さつまあげ だいた きなこ	にんじん たまねぎ きやいんげん たけのこ	596 746	39.5 49.9
12 (水)	ごはん		さばのしょうが煮 鶏ごぼう汁 	ごはん	牛乳 とりにく あつあげ さば	ごぼう にんじん ほししいたけ しょうが ごんにやく ねぎ	579 702	25.8 29.4
13 (木)	小さい パン		五目卵焼き とんこつオー レーズンクリーム	パン ﾋｰﾝﾝ サラダゆ ごまあぶら さとう ﾎﾂﾎﾂｸﾘｰﾑ	牛乳 ぶたにく かまぼこ たまご とうにゅう ちりめん	しょうが キャベツ たまねぎ にんじん もやし コーン ねぎ たけのこ ししいたけ いら	582 749	25.7 31.4
14 (金)	ごはん		ふわふわ丼の具 きゅうりのスタミナ和え	ごはん ぶ さとう かたくりこ サラダゆ ごまあぶら	牛乳 ぶたにく たまご だいた	たまねぎ にんじん ねぎ ほししいたけ きゅうり キャベツ にんにく	575 737	28.2 34.3
17 (月)	ごはん		にら入り肉じゃが ちりめん入り納豆みそ 	ごはん じゃがいも サラダゆ さとう	牛乳 ぎゅうにく さつまあげ なっとう ぶたにく ちりめんじゃこ むぎみそ	ごんにやく にんじん たまねぎ にら しょうが ねぎ	583 748	26.2 31.7
18 (火)	小さい パン		焼きそば風スパゲティ チーズ入り野菜サラダ	パン ﾈﾞﾍﾞﾂ サラダゆ オリーブゆ さとう	牛乳 ぶたにく ベーコン かつおぶし ロースハム チーズ	たまねぎ にんじん キャベツ ピーマン きゅうり	575 773	25.4 32.5
19 (水)	ごはん		おいしい産給の日 愛媛・大分交流給食 鶏肉の甘夏ジャム煮 クロメ入り豚汁	ごはん サラダゆ じゃがいも かたくりこ あまなつｼﾞﾑ こむぎこ	牛乳 ぶたにく あつあげ くるめ とりにく むぎみそ こめみそ	にんじん たまねぎ キャベツ ごんにやく ねぎ しょうが	627 799	30.2 36.9
20 (木)	パン		白身魚の香草マヨ焼き コーン中華スープ	パン サラダゆ ごまあぶら かたくりこ ごま ﾎﾂﾎﾂ(卵なし) パンこ	牛乳 ベーコン とうふ たまご ほき	にんじん ほししいたけ たまねぎ クリームコーン コーン たけのこ パジャレ にんにく	562 727	28.7 34.2
21 (金)	ごはん		厚揚げとちくわのピリ辛みそ煮 うま塩ひじき	ごはん サラダゆ さとう	牛乳 あつあげ ぶたにく ちくわ ひじき とりにく だいた むぎみそ	しょうが にんじん たまねぎ ごんにやく きやいんげん ほししいたけ とうがらし	555 708	25.9 31.5
24 (月)	ごはん		いわしのかば焼きダレ あおさのみそ汁	ごはん じゃがいも サラダゆ さとう ごま	牛乳 あつあげ あおさ いわし むぎみそ こめみそ	にんじん えのきたけ たまねぎ しょうが	548 702	24.3 29.2
25 (火)	小さい ミルク パン		しゅうまい ちゃんぽん	ミルクパン ﾎﾝﾝｼﾞﾑ サラダゆ パンこ こむぎこ ごまあぶら かたくりこ	牛乳 かまぼこ ぶたにく	もやし キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ コーン しょうが	550 724	25.2 31.2
26 (水)	ごはん		かみかみカレー 梅風味コールスローサラダ 	ごはん サラダゆ じゃがいも ﾎﾂﾎﾂ(卵なし)	牛乳 ぶたにく	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ごぼう りんごビュレ キャベツ コーン ほしうめ	579 738	17.8 21.9
27 (木)	パン		ハンバーグのトマトソースかけ コンソメスープ さくらんぼゼリー	パン じゃがいも かたくりこ さとう サラダゆ パンこ さくらんぼゼリー	牛乳 ベーコン ぎゅうにく ぶたにく	たまねぎ キャベツ しめじ にんじん パセリ コーン トマト	627 804	24.7 32.2
28 (金)	ごはん		大分県のおぼろ かみなり汁	ごはん サラダゆ ごまあぶら さとう	牛乳 とうふ とりにく あぶらあげ ぶたにく	にんじん だいこん ごぼう ごんにやく ねぎ おおほ ほししいたけ しょうが しめじ	555 711	29.0 35.5

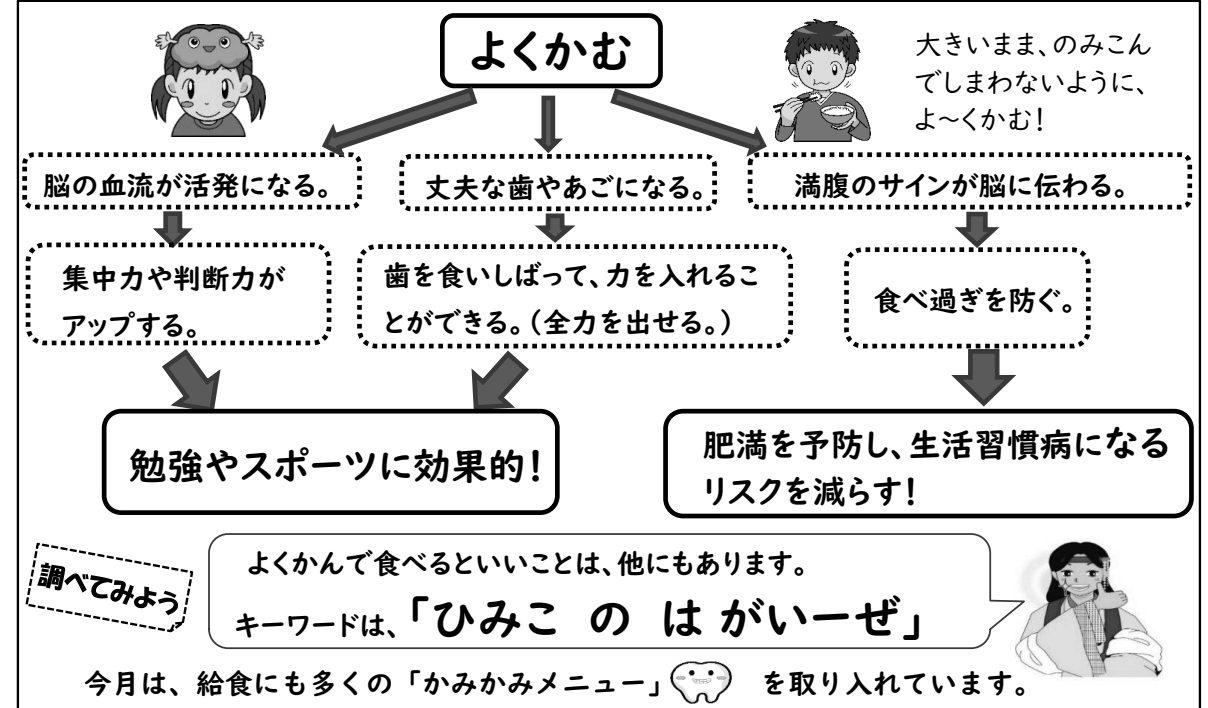
都合により献立内容を変更する場合があります。  ←カミカミ印 かみごたえのあるカミカミ食材をつかっています。

《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8品目と推奨表示20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る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！ ～毎年6月は食育月間～

よくかんで食べると、誤えん防止につながります。また、健康な体を作ることにもつながります。今のうちから、よくかんで食べる習慣を身に付けましょう。



衛生に気を付けよう！

給食では、週に2回パンが出ます。パンは、手指を使って食べます。食事の前には、しっかり手を洗いましょう。特に給食当番さんは、みんなが食べる給食を扱うので、必ず手洗いをして、清潔な手指で食器や配食を行うようにしましょう。

洗い残しやすい4つのポイント

石けん 泡立てて

学校給食従事者は、毎日健康状態を個別に記録・保存します。

・腹痛はないか？

・手指に傷はないか？等

→場合によって調理作業をしない

出勤したら、すぐに健康状態のチェックリストに記入。（着替える前）

調理室に食中毒菌もちこまない！

学校では、給食当番さんの体調チェックが大切です。（学校給食法：学校給食衛生管理基準より）



おいしい産給(サンキュー)の日/愛媛・大分交流給食

今月は、愛媛県の人気学校給食レシピを参考に佐賀関産の甘夏ジャムを使った「鶏肉の甘夏ジャム煮」です。（A献立19日、B献立14日）

○今月使用する地場産物

きゅうり・干しいたけ・大葉・牛肉・甘夏ジャム・クロメ・ひじきなど



令和5年度学校給食レシピコンクール作品

「大分県のおぼろ」は、碩田学園の現9年生が優秀賞に選ばれた料理を参考にしています。「大分県が誇る具材を使っているので、大分県ならではのそばろになりました。」（A献立28日、B献立19日）※調理場では、大分県産干しいたけ、大分市産大葉を使用。