

6月分学校給食予定献立表(A)

※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	主にエネルギーのもとになる食品	主に体をつくるもとになる食品	主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
2(月)	ごはん		赤魚の南蛮漬け 厚揚げとじゃがいものみそ汁	こめ じゃがいも サラダゆ さとう	牛乳 あつあけわかめみそ あかお (こなつき)	たまねぎ にんじん こまつな ねぎ バセリ	552 704	21.9 26.1
3(火)	コッペパン		ハッシュドビーフ コロコロソテー	パン サラダゆ じゃがいも さとう とうにゅうクリーム ルウ	牛乳 ぎゅうにく ウインナー	にんにく たまねぎ にんじん ブロッコリー トマトかん えだまめ トマトピューレ コーン	606 801	27.8 35.3
4(水)	ごはん		ちくわの二色揚げ かきたま汁 骨太ふりかけ	こめ てんぷら サラダゆ ごまくるざとう	牛乳 とうふ たまご ちくわ あおりのちりめんじゃこ けずりふし しおこんぶ	たまねぎ えのきたけ ほうれんそう にんじん ねぎ	597	26.2
5(木)	コッペパン		シェパーズパイ コーンスープ	パン じゃがいも パター サラダゆ こむぎこ さとう ルウ	牛乳 ベーコン ぎゅうにく ぶたにく ひよこまめ チーズ	にんじん たまねぎ バセリ クリームコーン コーン にんにく トマトかん	636	27.9
※4日(水)・5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。								
6(金)	麦ごはん		ポークカレー かみかみかえ	こめ おしむぎ サラダゆ じゃがいも くるざとう ルウ さとう ごまあぶら ごま	牛乳 ぶたにく しおこんぶ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん えだまめ もやし りんごピューレ きゅうり	559 711	20.9 25.2
9(月)	ごはん		鶏とごぼうの甘辛煮 にら玉汁	こめ かたくりこ ごまあぶら サラダゆ さとう	牛乳 ぶたにく とうふ たまご とり にく	にんじん たまねぎ きくらげ にら ごぼう しょうが	659 837	26.3 32.1
10(火)	コッペパン		水ぎょうざスープ 黒砂糖豆 チーズソフト	パン サラダゆ ごまあぶら くるざとう	牛乳 ぎょうざ ぶたにく だいち きなこ チーズソフト	しょうが たまねぎ もやし キャベツ にんじん しいたけ ねぎ	567 760	25.9 33.0
11(水)	ごはん		いわしのおかか煮 キムチ豚汁	こめ じゃがいも	牛乳 ぶたにく あつあけ みそ いわし おかか	にんじん もやし ごぼう キャベツ キムチ ねぎ	574 704	24.9 28.7
12(木)	黒砂糖パン		タイビーエン ごぼうサラダ	パン サラダゆ はるさめ ごまあぶら マヨネーズ (卵なし)	牛乳 ぶたにく イカ うずら たまご かまぼこ ロースハム	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ キャベツ しいたけ ねぎ ごぼう コーン	558 750	24.7 31.5
13(金)	ごはん		ジャージャン豆腐 くきわかめの炒め煮	こめ サラダゆ さとう ごまあぶら かたくりこ	牛乳 ぶたにく あつあけ うずら たまご みそ くきわかめ とり にく あぶらあけ	しょうが しいたけ たまねぎ にんじん ビーマン こんにやく さやいんげん	559 712	24.2 29.0
16(月)	ごはん		厚揚げ入り肉じゃが 大葉ちりめん納豆みそ	こめ じゃがいも サラダゆ さとう	牛乳 ぎゅうにく さつまあげ あつあけ なつとう ぶたにく ちりめんじゃこ みそ	にんじん たまねぎ こんにやく えだまめ しょうが おおば	612 780	26.7 32.6
17(火)	コッペパン		大豆とウインナーのトマト煮 フルーツのヨーグルト和え 一食バター	パン サラダゆ じゃがいも さとう ゼリー パター	牛乳 ベーコン ぶたレバー ウインナー だいち ヨーグルト だっしふんにゅう	たまねぎ にんじん トマトかん えだまめ もも みかん バイン	641 833	22.2 28.5
18(水)	ごはん		豚肉の甘夏みかんソース トック <small>おおいた産給の日</small>	こめ トック ごまあぶら ごま サラダゆ かたくりこ あまなつジャム	牛乳 わかめ とうふ とり にく ぶた にく	キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ しょうが	567 725	27.3 33.5
19(木)	ミルクパン		あじフライ たまごスープ コールスローサラダ	パン じゃがいも サラダゆ さとう かたくりこ コールスロードレッシング	牛乳 ウインナー たまご アジフライ ロースハム	キャベツ にんじん たまねぎ マッシュルーム こまつな	636 815	27.0 32.7
20(金)	少なめごはん		豚肉とうずら卵の黒糖煮 夏野菜の団子汁 アセロラゼリー	こめ やせうま (めん) くるざとう ゼリー	牛乳 ぶた にく あぶらあけ みそ とり にく うずら たまご ゼリー	しいたけ にんじん なす かぼちゃ オクラ こんにやく しろねぎ しょうが	647 820	30.7 37.5
23(月)	ごはん		タンダーリーポーク もずくのみそ汁	こめ じゃがいも	牛乳 とうふ あぶらあけ もずく みそ ぶた にく ヨーグルト	だいこん にんじん えのきたけ ねぎ にんにく	585 705	25.6 28.5
24(火)	背わりパン		スティックドッグのケチャップソース 白花豆のポタージュ キャベツのソテー	パン ルウ クリームポタージュ 生クリーム サラダゆ さとう かたくりこ	牛乳 しろはなまめ とり にく ベーコン スティックハンバーグ	たまねぎ にんじん バセリ キャベツ	627 803	28.2 34.1
25(水)	わかめごはん		鮭のコーンマヨネーズ焼き かみなり汁	こめ サラダゆ ごまあぶら マヨネーズ (卵なし)	わかめ 牛乳 とうふ とり にく あぶらあけ しおさけ	にんじん だいこん ごぼう こんにやく しいたけ はくさい ねぎ たまねぎ バセリ コーン	578 705	29.5 33.3
26(木)	米粉パン		カレーポトフ ツナとポテトの炒めもの	パン じゃがいも パター マヨネーズ (卵なし)	牛乳 とりにく ウインナー ツナ	キャベツ にんじん たまねぎ ブロッコリー さやいんげん にんにく バセリ	582 729	29.1 36.2
27(金)	ごはん		八宝菜 春巻き	こめ サラダゆ かたくりこ ごまあぶら はるまき	牛乳 ぶた にく イカ かまぼこ	しょうが にんじん たまねぎ キャベツ もやし きくらげ	689 836	27.1 32.6
30(月)	ごはん		肉豆腐 キムたく丼の具	こめ サラダゆ さとう ごま あぶら	牛乳 ぎゅう にく やきとうふ ぶた にく ベーコン	にんじん たまねぎ こんにやく しろねぎ しょうが にんにく ねぎ つぼつけ キムチ	568 724	24.1 29.2

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。加工品を使用する場合は、加工品の材料の中で一番多い食品の働きの欄に、加工品名のまま記載しています。(例:チキンカツ、ハンバーグ等) 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。



梅雨に入るこれからの時季は、とくに食中毒の予防が大切です。食事前の手洗い、清潔なハンカチの準備など身の回りの衛生に気をつけましょう。

梅雨どきの衛生に気をつけよう!

- ◆せっけんで手をしっかり洗おう
- ◆つめを切ろう
- ◆身支度をきちんとして



指と指の間、つめの間、手首などすみずみまでせっけんで洗いましょう。



つめの間には汚れがたまりやすいので、伸びたつめは切って清潔に保ちましょう。



白衣やエプロン、帽子、そしてマスクとハンカチ。身支度をきちんとして安全に配膳しましょう。



6月は食育月間です。また、6月4日～10日は歯と口の健康週間です。歯と口の健康には、よくかむことも大切なので、今月はかみごたえのある『カミカミメニュー』を多くとり入れています。



出典「もったよれる食育だよりイラスト資料集 春夏編」より

《おおいた産給(サンキュー)の日》

毎月19日前後に、大分の食材を使用した献立を実施しています。今月は、佐賀県産の甘夏ジャムを使った「豚肉の甘夏みかんソース」です。

食育で育てたい「食べる力」



参照:『食育ガイド』(内閣府)

学校でも教育活動全体の中で「食育」を推進していますが、毎日の暮らしの中で、家庭でもぜひ意識して取り組んでいただくことが大切です。家庭での食についても、ぜひこの機会に話し合ってみましょう。