

6 月分学校給食予定献立表(B)

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)	麦ごはん		ポークカレー かみかみ和え	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 こまあぶら こま	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 りんごビュレ きゅうり	711	25.2
3 (火)	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	815	32.7
4 (水)	市総体（１・２日目）のため、給食はありません							
5 (木)								
6 (金)	ごはん		タンドリーポーク もずくのみそ汁	こめ じゃがいも	牛乳 とうふ あぶらあげ 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	705	28.5
9 (月)	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 こまあぶら かたくりこ	牛乳 ぶたにく あつあげ うずらたまご みそ くきわかめ とりにく あぶらあげ	しょうが しいたけ たまねぎ にんじん ピーマン こんにゃく さやいんげん	712	29.0
10 (火)	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 バター 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 パセリ	729	36.2
11 (水)	ごはん		八宝菜 春巻き	こめ サラダゆ かたくりこ こまあぶら はるさめ	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	836	32.6
12 (木)	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 こまあぶら くるざとう	牛乳 ぎょうざ ぶたにく だいず 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	760	33.0
13 (金)	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 こまあぶら マヨネーズ（卵なし）	わかめ 牛乳 とうふ とりにく あぶらあげ しおさけ	にんじん だいこん ごぼう こんにゃく しいたけ はくさい ねぎ たまねぎ パセリ コーン	705	33.3
16 (月)	ごはん		鶏とごぼうの甘辛煮 にら玉汁	こめ かたくりこ こまあぶら 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	837	32.1
17 (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 パセリ キャベツ	803	34.1
18 (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 あつあげ 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	704	28.7
19 (木)	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 トマトビュレ コーン	801	35.3
20 (金)	ごはん		豚肉の甘夏みかんソース トック おいしい 産給の日	こめ トック こまあぶら こま 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	725	33.5
23 (月)	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 あぶらあげ みそ とりにく うずらたまご	しいたけ にんじん なす かぼちゃ オクラ こんにゃく しろねぎ しょうが	820	37.5
24 (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 バター	牛乳 ベーコン ぶたレバー ウインナー だいず 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	833	28.5
25 (水)	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 あつあげ 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 こんにゃく えだまめ しょうが おおぼ	780	32.6
26 (木)	黒砂糖 パン		タイピーエン ごぼうサラダ	パン サラダゆ はるさめ こまあぶら 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	750	31.5
27 (金)	ごはん		肉豆腐 キムたく丼の具	こめ サラダゆ さとう こま こまあぶら	牛乳 ぎゅうにく やきどうふ ぶたにく ベーコン	にんじん たまねぎ こんにゃく しろねぎ しょうが にんにく ねぎ つぼつけ キムチ	724	29.2
30 (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 あつあげ わかめ みそ あかうお（こなつき）	たまねぎ にんじん こまつな ねぎ パセリ	704	26.1

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》

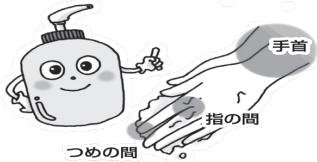
予定献立表には主な使用食材を食べ物の働きにより、3 つに分けて記載しています。調味料や使用量の少ないものは載せていません。
加工品を使用する場合は、加工品の材料の中で一番多い食品の働きの欄に、加工品名のまま記載しています。（例：チキンカツ、ハンバーグ等）
献立ごとの使用材料・分量・アレルギー物質（義務表示8品目と推奨表示20品目等）について記載した給食材料表を学校に配布しています。
アレルギー等で詳しい資料をご希望の方は、学校までお問い合わせください。



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。

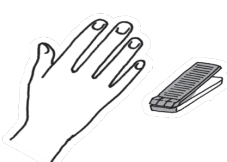
梅雨どきの衛生に 気をつけよう！

◆せっけんで手をしっかり洗おう



指と指の間、つめの間、手首など
すみずみまでせっけんでていねい
に洗いましょう。

◆つめを切ろう



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。

◆身支度をきちんとしよう



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「もったとよれる食育だよりイラスト資料集 春夏編」より

<おいしい産給（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。