

# 6月予定献立表 (小学校)

令和4年度 涌谷町学校給食センター

※牛乳は毎日つきます。(体をつくる食品のなかま)

日	主食	スプーン	栄養価		献立名
			エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量		
1日(水)	ごはん		641 kcal 26.2 g 18.7 g 2.9 g		さけのレモンじょうゆがけ ひじきのいりに だいこんとあぶらあげのみそしる ◎あおうめゼリー
2日(木)	米粉パン かみかみ献立		606 kcal 31.2 g 21.9 g 3.2 g		ぶたにくのカレーやき ◎かみかみサラダ ごもくタンメン
3日(金)	麦ごはん	○	630 kcal 21.3 g 16.7 g 2.4 g		こねぎとちくわのソテー ハヤシチュー ◎フルーツの マスカットゼリーあえ
6日(月)	ごはん	○	714 kcal 26.5 g 20.8 g 3.2 g		あげぎょうざ(2こ) ◎だいこんとにんじんのナムル マーボー豆腐 ◎ヨーグルト
7日(火)	ごはん		599 kcal 27.1 g 13.7 g 3.5 g		ささかまのでんがくみそがけ ◎わかめとみずなのおひたし いものこじる
8日(水)	ごはん		634 kcal 27.3 g 11.9 g 2.4 g		さばのみぞれに ぶたにくとキャベツのみそいため まいたけのすまししる
9日(木)	背割り ソフトパン	○	713 kcal 26.5 g 27.0 g 2.6 g		スティックハンバーグ トマトソースがけ ◎コールスロー クリームシチュー
10日(金)	引き渡し訓練 給食なし				
13日(月)	ごはん		686 kcal 26.8 g 20.6 g 3.1 g		ヤンニョムチキン ◎きりぼしだいこんのナムル ちゅうかたまごスープ ◎サワーゼリー
14日(火)	ごはん	○	647 kcal 27.0 g 22.7 g 2.3 g		ぶたどんのぐ ◎きゅうりのピリカラあえ こまつなのみそしる
15日(水)	ごはん		586 kcal 19.6 g 13.1 g 2.1 g		とりにくのいなりに ◎ほうれんそうのおひたし いもだんごじる
16日(木)	ミニバター ロールパン	○	737 kcal 26.3 g 26.8 g 3.8 g		スパゲッティナポリタン ◎ブロッコリーとコーンのサラダ キャロットポタージュ

◎印のメニューと牛乳は、冷蔵庫に入っています。

<p>血や肉や骨となる</p> <p>たんぱく質・無機質</p>	<p>体の調子を整える</p> <p>ビタミン・無機質</p>	<p>熱や力となる</p> <p>炭水化物・脂質</p>
----------------------------------	---------------------------------	------------------------------

## ～早寝・早起き・朝ごはん～

6月に使用予定の涌谷産直食材

ほうれん草 小ねぎ キャベツ  
きゅうり だいこん たまねぎ

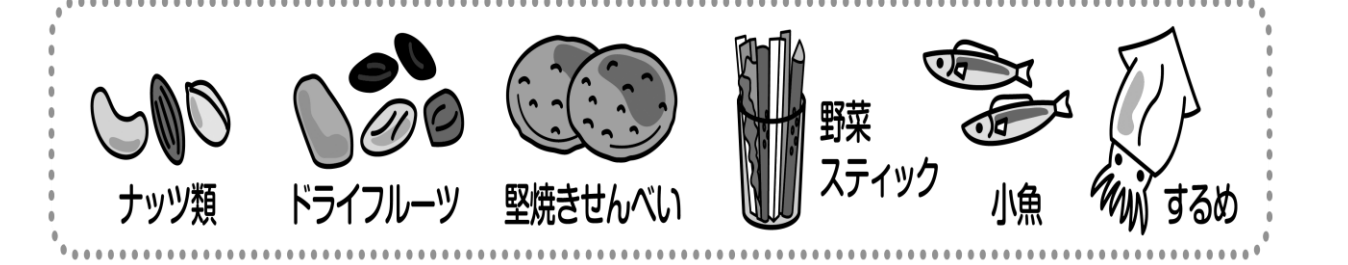
良育の日給良 「まごは(わ)やさしい」献立	17日(金)	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)
ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	米粉 フォカッチャ	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ココアパン
656 kcal 27.3 g 20.5 g 2.2 g	592 kcal 26.6 g 16.7 g 2.7 g	614 kcal 19.9 g 19.9 g 2.2 g	562 kcal 17.1 g 12.3 g 2.0 g	639 kcal 30.2 g 23.5 g 3.5 g	597 kcal 21.0 g 16.9 g 2.2 g	697 kcal 27.9 g 25.7 g 2.0 g	608 kcal 26.2 g 20.6 g 2.5 g	643 kcal 22.7 g 19.4 g 2.6 g	613 kcal 23.1 g 23.1 g 3.5 g	
さわらのつつたあげ だいずのごもくに わかめしる ◎ちゅうだまトマト(1こ)	おやこどんのぐ ◎ほうれんそうのいそかあえ ひきなじる	メンチカツ バックソース ◎だいこんとハムのサラダ キャベツとあぶらあげのみそしる	ほっけてりやき ◎にらともやしのおひたし うーめんじる	ポークビーンズ ◎グリーンサラダ はくさいのクリームに ◎れいとうみかん	ハンバーグきのこソースがけ あおのりポテト しおやさいスープ	いわしフライ バックソース ◎うめのかおりサラダ すきやきに	タコライスのご (ひきにくいのため、 ◎ポイルキャベツ、◎チーズ) わかめとたまごのスープ	ぎゅうたんいりつくねのおろし ソースがけ すきこんぶのもの とんじる ◎オレンジ	とりにくとペンネのトマトに チーズポテト やさいスープ	
さわら、さつまあげ、 だいず、とうふ、 あぶらあげ、みそ、 わかめ、かつおぶし	とりにく、たまご、 のり、とうふ、 あぶらあげ、みそ、 かつおぶし	ローズハム、 あぶらあげ、 かつおぶし、みそ	ほっけ、とりにく、なると、 あぶらあげ、 かつおぶし	ぶたにく、だいず、ハム、 いんげんまめ、 ひよこまめ、ベーコン、ス キムミルク、チーズ	ぶたにく、とりにく、 たまねぎ、 なまクリーム、 あおさ、なると	いわし、ぶたにく、 とうふ、かつおぶし	ぶたにく、チーズ、 とりにく、たまご、 わかめ	とりにく、牛たん、 こんぶ、さつまあげ、 ぶたにく、とうふ、 みそ、かつおぶし	とりにく、ベーコン、 チーズ、ウィンナー	
にんじん、たけのこ、 ほししいたけ、ごぼう、 きぬさや、ねぎ、トマト	たまねぎ、さやいんげん、 ほうれんそう、もやし、 にんじん、だいこん、きぬさや	ごはん、あぶら、 さとう、じゃがいも	ごはん、ごま、 うーめん	パン、あぶら、さとう、 じゃがいも、バター	ごはん、さとう、ごま、 さといも、あぶら	ごはん、かたくりこ、 あぶら、ごまあぶら、 さとう、ごま、ゼリー	ごはん、あぶら、 さとう、ごまあぶら、 ごま、じゃがいも	ごはん、こめ、さとう、 じゃがいも、こむぎこ、 あぶら	ごはん、こめ、あぶら、 さとう、じゃがいも	ココアパン、 オリーブあぶら、 さとう、マカロニ、 バター、じゃがいも

### よくかんで、味わって、食べよう!

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。食べ物を口に入れた後、あまりかまずに飲み込んでいませんか？よくかんで食べると、食べ物の味がよくわかっておいしく感じられるだけでなく、肥満予防やむし歯予防につながるなど、体にとっていいことがたくさんあります。軟らかいものばかりでなく、かみごたえのある食べ物を意識して取り入れましょう。

2日(木)はかみかみ献立です。

オススメ! かみかみおやつ



※硬い豆やナッツ類は、5歳以下の子どもには食べさせないでください。窒息や誤嚥の危険性があります。

# 6月予定献立表

## (中学校)

※牛乳は毎日つきます。(体をつくる食品のなかま)

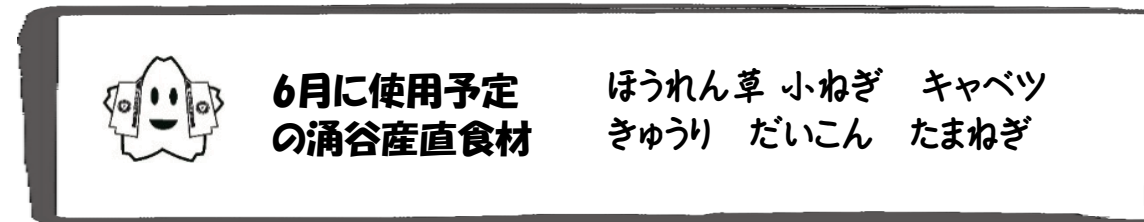


日	主食	スプーン	栄養価		献立名	たんぱく質・無機質	ビタミン・無機質	炭水化物・脂質
			エネルギー	たんぱく質 脂質 食塩相当量				
1日(水)	ごはん		769 kcal 31.5 g 21.9 g 3.7 g		鮭のレモンじょうゆがけ ひじきの炒り煮 大根と油揚げのみそ汁 ◎青うめゼリー	ぎんざけ、ひじき、 あぶらあげ、だいず、 とうふ、みそ、かつおぶし	レモン、にんじん、きぬさや、 だいこん、ねぎ	ごはん、こめ、さとう、 かたくりこ、ごまあぶら、 じゃがいも、ゼリー
2日(木)	米粉パン かみかみ献立		767 kcal 39.2 g 26.5 g 4.2 g		豚肉のカレー焼き ◎かみかみサラダ 五目タンメン	ぶたにく、さきいか、 なると	キャベツ、ブロッコリー、きゅうり、 にんじん、たけのこ、もやし、ねぎ	パン、さとう、ごまあぶら、 ちゅうかめん
3日(金)	麦ごはん	○	813 kcal 26.0 g 19.7 g 3.0 g		こねぎとちくわのソテー ハヤシチュー ◎フルーツの マスカットゼリーあえ	ちくわ、ぶたにく、 チーズ	もやし、にんじん、こねぎ、 たまねぎ、さやいんげん、トマト、 みかん、パイン、もも	ごはん、むぎ、ごまあぶら、 じゃがいも、バター、ゼリー
6日(月)	給食なし							
7日(火)	給食なし							
8日(水)	ごはん		780 kcal 34.1 g 13.3 g 2.9 g		さばのみぞれ煮 豚肉とキャベツのみそ炒め まいたけのすまし汁	さば、ぶたにく、みそ、とう ふ、かつおぶし	キャベツ、にんじん、 ピーマン、ねぎ、たけのこ、 まいたけ、みつば	ごはん、こめ、あぶら、 さとう、ごまあぶら、 かたくりこ
9日(木)	背割り ソフトパン	○	912 kcal 32.8 g 33.2 g 3.3 g		スティックハンバーグ トマトソースがけ ◎コールスロー クリームシチュー	とりにく、ベーコン、 なまクリーム、 スキムミルク	たまねぎ、トマト、キャベツ、 きゅうり、にんじん、コーン、 マッシュルーム、さやいんげん	パン、あぶら、さとう、 じゃがいも、バター
10日(金)	引き渡し訓練 給食なし							
13日(月)	ごはん		822 kcal 32.0 g 24.2 g 3.8 g		ヤンニョムチキン ◎切干大根のナムル 中華たまごスープ ◎サワーゼリー	とりにく、ロースハム、 たまご、とうふ	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、 きりぼしだいこん、 チンゲンサイ、ねぎ	ごはん、かたくりこ、 あぶら、ごまあぶら、 さとう、ごま、ゼリー
14日(火)	ごはん	○	789 kcal 32.6 g 27.3 g 3.2 g		豚丼の具 ◎きゅうりのピリ辛和え 小松菜のみそ汁	ぶたにく、あぶらあげ、 とうふ、みそ、 かつおぶし	たまねぎ、さやいんげん、 きゅうり、だいず、もやし、 こまつな、ねぎ	ごはん、あぶら、 さとう、ごまあぶら、 ごま、じゃがいも
15日(水)	ごはん		689 kcal 22.4 g 13.6 g 2.7 g		とり肉のいなり煮 ◎ほうれん草のおひたし いもだんご汁	とりにく、ぶたにく、 かつおぶし、なると	ほうれん草、もやし、にんじん、 だいこん、みずな	ごはん、こめ、さとう、 じゃがいも、こむぎこ、 あぶら
16日(木)	ミニバター ロールパン	○	908 kcal 32.0 g 32.4 g 4.6 g		スパゲッティナポリタン ◎ブロッコリーとコーンのサラダ キャロットポタージュ	ウィンナー、チーズ、 スキムミルク、 なまクリーム	にんじん、たまねぎ、ピーマン、 マッシュルーム、キャベツ、 きゅうり、ブロッコリー、コーン	バターロールパン、 スパゲッティ、バター、 オリーブあぶら

◎印のメニューと牛乳は、冷蔵庫に入っています。

# ～早寝・早起き・朝ごはん～

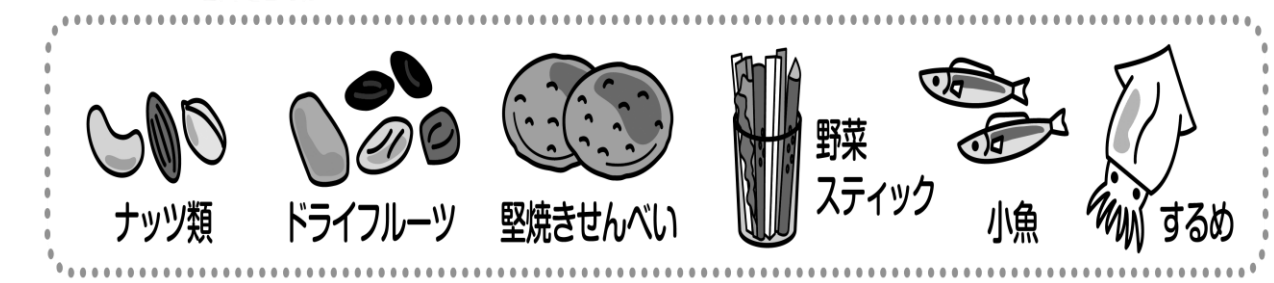
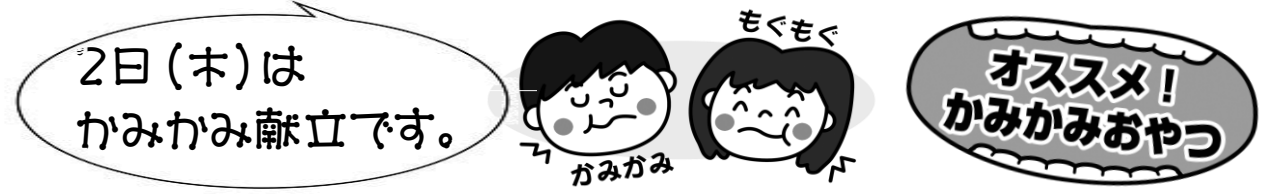
令和4年度 涌谷町学校給食センター



食育の日給食 「まごは(わ)やさしい」献立	787 kcal 32.4 g 23.7 g 2.6 g	さわらの竜田揚げ 大豆の五目煮 わかめ汁 ◎中玉トマト(1個)	さわら、さつまあげ、 だいず、とうふ、 あぶらあげ、みそ、 わかめ、かつおぶし	にんじん、たけのこ、 ほししいたけ、ごぼう、 きぬさや、ねぎ、トマト	ごはん、あぶら、 さとう、じゃがいも		
17日(金)	ごはん						
20日(月)	給食なし						
21日(火)	ごはん	751 kcal 23.8 g 23.9 g 2.9 g	メンチカツ バックソース ◎大根とハムのサラダ キャベツと油揚げのみそ汁	ロースハム、 あぶらあげ、 かつおぶし、みそ	だいこん、きゅうり、キャベツ、 にんじん、ねぎ	ごはん、あぶら	
22日(水)	給食なし						
23日(木)	米粉 フォカッチャ	○	800 kcal 38.0 g 28.6 g 4.5 g	ポークビーンズ ◎グリーンサラダ 白菜のクリーム煮 ◎冷凍みかん	ぶたにく、だいず、ハム、 いんげんまめ、 ひよこまめ、ベーコン、ス キムミルク、チーズ	たまねぎ、ピーマン、キャベツ、 きゅうり、ブロッコリー、はくさい、 にんじん、マッシュルーム、 みかん	パン、あぶら、さとう、 じゃがいも、バター
24日(金)	ごはん	739 kcal 25.7 g 20.9 g 3.1 g	ハンバーグきのこソースがけ 青のりポテト 塩野菜スープ	ぶたにく、とりにく、 たまねぎ、 なまクリーム、 あおさ、なると	しめじ、えのきたけ、たまねぎ、 もやし、にんじん、ほししいたけ、 キャベツ、にら	ごはん、さとう、あぶら、 じゃがいも、バター	
27日(月)	ごはん	850 kcal 34.2 g 31.2 g 2.5 g	いわしフライ バックソース ◎梅の香りサラダ すき焼き煮	いわし、ぶたにく、 とうふ、かつおぶし	だいこん、きゅうり、にんじん、 みずな、うめ、はくさい、ねぎ、 えのきたけ	ごはん、あぶら、さとう、 パンこ、こむぎこ	
28日(火)	ごはん	○	733 kcal 31.9 g 24.5 g 3.3 g	タコライスの具(ひき肉炒め、 ◎ポイルキャベツ、◎チーズ) わかめと卵のスープ	ぶたにく、チーズ、 とりにく、たまご、 わかめ	にんじん、たまねぎ、 ピーマン、キャベツ、ねぎ	ごはん、あぶら、 かたくりこ
29日(水)	給食なし						
30日(木)	ココアパン	○	789 kcal 29.0 g 28.6 g 4.5 g	鶏肉とペンネのトマト煮 チーズポテト 野菜スープ	とりにく、ベーコン、 チーズ、ウィンナー	たまねぎ、マッシュルーム、 トマト、にんじん、だいこん、 ブロッコリー	ココアパン、 オリーブあぶら、 さとう、マカロニ、 バター、じゃがいも

## よくかんで、味わって食べよう!

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。食べ物を口に入れた後、あまりかまずに飲み込んでいませんか？よくかんで食べると、食べ物の味がよくわかっておいしく感じられるだけでなく、肥満予防やむし歯予防につながるなど、体にとっていいことがたくさんあります。軟らかいものばかりでなく、かみごたえのある食べ物を意識して取り入れましょう。



※硬い豆やナッツ類は、5歳以下の子供には食べさせないでください。窒息や誤嚥の危険性があります。