

# 6月予定献立表

(小学校)

※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	食品の分類		
			エネルギー	たんぱく質・脂質 食塩相当量		たんぱく質・無機質	体の調子を整える ビタミン・無機質	熱や力となる 炭水化物・脂質
1日(木)	せわりソフトパン		699 kcal	25.0 g	ポイルウインナー やきそば きのこのちゅうかスープ	ウインナー、ぶたにく、ベーコン	キャベツ、にんじん、もやし、たまねぎ、ピーマン、しめじ、えのきたけ、ほししいたけ、たけのこ、ねぎ	パン、ちゅうかめん、あぶら、ごまあぶら
2日(金)	ごはん <b>かみかみ献立</b>		608 kcal	26.0 g	ぶたにくのカレーやき ◎かみかみサラダ せんべいじる ◎ゆめオレンジゼリー	ぶたにく、さきいか、とりにく、かつおぶし	キャベツ、ブロッコリー、きゅうり、にんじん、だいこん、はくさい、ねぎ、ほししいたけ	ごはん、さとう、ごまあぶら、せんべい、ゼリー
5日(月)	ごはん		722 kcal	30.1 g	あじフライ バックソース ◎きゅうりとメンマのあえもの すきやきに	あじ、ぶたにく、とうふ、かつおぶし	たけのこ、きゅうり、もやし、はくさい、にんじん、ねぎ、えのきたけ	ごはん、あぶら、さとう、ごまあぶら、ごま、こむぎこ、パンこ
6日(火)	ごはん	○	564 kcal	25.4 g	おやこに ◎ほうれんそうのいそかあえ だいこんとあぶらあげのみそじる	とりにく、たまご、のり、とうふ、あぶらあげ、みそ、かつおぶし	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、ねぎ	ごはん、さとう、じゃがいも
7日(水)	わかめごはん		595 kcal	23.7 g	たこメンチカツ ぶたにくとキャベツのみそいため まいたけのすましじる	わかめ、たこ、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、あぶら、さとう、ごまあぶら、かたくりこ
8日(木)	引き渡し訓練 給食なし							
9日(金)	ごはん	○	651 kcal	21.9 g	こねぎとちくわのソテー ハヤシチュー (ハヤシライスにします) ◎さくらんぼゼリーいり フルーツポンチ	ぶたにく、とりにく、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、ごまあぶら、じゃがいも、バター、ゼリー
12日(月)	ごはん		634 kcal	25.1 g	ヤンニョムチキン ◎きりほしだいこんのナムル ほうれんそうとはるさめのスープ	とりにく、ローズハム、ベーコン	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、きりほしだいこん、ほうれんそう、はくさい、きくらげ	ごはん、かたくりこ、あぶら、ごまあぶら、さとう、ごま、はるさめ
13日(火)	ごはん		634 kcal	16.9 g	たれかけにくだんご(2こ) ◎ほうれんそうのおひたし いもだんごじる	とりにく、ぶたにく、かつおぶし、なると	ほうれんそう、もやし、にんじん、だいこん、みずな、たまねぎ	ごはん、さとう、じゃがいも、こむぎこ、あぶら
14日(水)	ごはん <b>食育の日給食</b>		574 kcal	24.2 g	あかうおのてりやき ひじきのいりに こめこめのおくずかけ	あかうお、ひじき、あぶらあげ、だいず、とうふ、かつおぶし	にんじん、きぬさや、だいこん、なす、ほししいたけ	ごはん、こめ、さとう、ごまあぶら、さといも、こめこめん、かたくりこ
15日(木)	よこわりパン	○	674 kcal	25.6 g	ハンバーグマトソースがけ ◎コールスロー かぼちゃのポタージュ	ぶたにく、とりにく、スキムミルク、なまクリーム	たまねぎ、トマト、キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン、かぼちゃ	パン、あぶら、さとう、バター
16日(金)	むぎごはん	○	788 kcal	28.7 g	レモンささみフライ(2こ) ◎キャベツとコーンのサラダ ポークカレー ◎ヨーグルト	とりにく、たまねぎ、ローズハム、ぶたにく、チーズ、スキムミルク、ヨーグルト	キャベツ、コーン、にんじん、たまねぎ	ごはん、むぎあぶら、じゃがいも

◎印のメニューと牛乳は、冷蔵庫に入っています。

※食育の推進をはかるために設けられたのが「食育の日」です。一日一回は家族そろって食事をしましょう。

# ～早寝・早起き・朝ごはん～

令和5年度 涌谷町学校給食センター

6月に使用予定 米 ほうれん草 小ねぎ きゅうり  
の涌谷産直食材 だいこん 玉ねぎ 長ねぎ

6月は食育月間です!

日	主食	スプーン	エネルギー	たんぱく質・脂質 食塩相当量	献立名	食品の分類
19日(月)	ごはん		591 kcal	25.7 g	こうみやきにく ◎きゅうりのピリカラあえ こまつなのみそじる	たんぱく質・無機質
20日(水)	ごはん		630 kcal	22.5 g	メンチカツ バックソース ◎だいこんとハムのサラダ チンゲンサイとたまごのスープ	ビタミン・無機質
21日(水)	ごはん		638 kcal	29.8 g	てりやきチキン ◎ごぼうのちゅうかサラダ こねぎちゃんこなべ ◎りんごシャーベット	炭水化物・脂質
22日(木)	ミニこめパン		570 kcal	25.3 g	にくみそオムレツ ◎かりかりあえ カレーうどん	たんぱく質・無機質
23日(金)	ごはん		643 kcal	27.3 g	ささかまのいそべあげ まごいため とんじる	炭水化物・脂質
26日(月)	ごはん	○	703 kcal	25.6 g	ショーロンポー(2こ) ◎だいこんとにんじんのナムル マーボーどうふ	たんぱく質・無機質
27日(火)	ごはん		649 kcal	27.8 g	ぶたにくのこねぎソースがけ ◎キャベツのうめあえ のっぺいじる	ビタミン・無機質
28日(水)	ごはん	○	640 kcal	26.9 g	タコライスのご (ひきにくいため・◎ポイルキャベツ・◎チーズ) わかめとたまごのスープ ◎あおうめゼリー	炭水化物・脂質
29日(木)	ミルクパン		632 kcal	21.3 g	あつぎりハムカツ あおのりポテト コンソメやさいスープ	たんぱく質・無機質
30日(金)	ごはん		609 kcal	30.3 g	いわしのしょうがに ぶたにくとだいこんのちゅうかに こめこみそワタンスープ	炭水化物・脂質

6/4~6/10  
**歯と口の健康週間**

## 歯と口の病気を防ぐ食生活のポイント

<p><b>よくかんで食べる</b></p> <p>かみごたえのある食べ物を取り入れましょう。</p>	<p><b>おやつは時間と量を決めて食べる</b></p> <p>ダラダラと食べたり飲んだりするのはやめましょう。</p>	<p><b>食べたらしっかり歯をみがく</b></p> <p>フッ化物配合歯みがき剤やデンタルフロスを使うと、より効果的です。</p>	<p><b>栄養バランスの良い食事を心がける</b></p> <p>規則正しい食習慣が、健康な歯と口をつくります。</p>
---	---	---	---

# 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	体の調子を整える ビタミン・無機質	熱や力となる 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(木)	背割りソフトパン		865 kcal		ポイルウィンナー 焼きそば きのこの中華スープ	ウィンナー、ぶたにく、ベーコン	キャベツ、にんじん、もやし、たまねぎ、ピーマン、しめじ、えのきたけ、ほししいたけ、たけのこ、ねぎ	パン、ちゅうかめん、あぶら、ごまあぶら
2日(金)	ごはん <b>かみかみ献立</b>		729 kcal		豚肉のカレー焼き ◎かみかみサラダ せんべい汁 ◎夢オレンジゼリー	ぶたにく、さきいか、とりにく、かつおぶし	キャベツ、ブロッコリー、きゅうり、にんじん、だいこん、はくさい、ねぎ、ほししいたけ	ごはん、さとう、ごまあぶら、せんべい、ゼリー
5日(月)	給食なし							
6日(火)	給食なし							
7日(水)	わかめごはん		719 kcal		たこメンチカツ 豚肉とキャベツのみそ炒め まいたけのすまし汁	わかめ、たこ、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、あぶら、さとう、ごまあぶら、かたくりこ
8日(木)	引き渡し訓練 給食なし							
9日(金)	ごはん	○	803 kcal		こねぎとちくわのソテー ハヤシチュー (ハヤシライスにします) ◎さくらんぼゼリー入フルーツポンチ	ぶたにく、とりにく、スキムミルク、なまクリーム	玉ねぎ、たまねぎ、トマト、キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン、かぼちゃ	パン、あぶら、さとう、バター
12日(月)	ごはん		770 kcal		ヤンニョムチキン ◎切干大根のナムル ほうれん草と春雨のスープ	とりにく、ロースハム、ベーコン	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、きりぼしだいこん、ほうれん草、はくさい、きくらげ	ごはん、かたくりこ、あぶら、ごまあぶら、さとう、ごま、はるさめ
13日(火)	ごはん		796 kcal		たれかけ肉だんご(3個) ◎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、たまねぎ	ごはん、さとう、じゃがいも、こむぎこ、あぶら
14日(水)	ごはん <b>食育の日給食</b>		692 kcal		赤魚の照り焼き ひじきの炒り煮 米粉めんのおくずかけ	あかうお、ひじき、あぶらあげ、だいず、とうふ、かつおぶし	にんじん、きぬさや、だいこん、なす、ほししいたけ	ごはん、こめ、さとう、ごまあぶら、さといも、ふ、こめこめん、かたくりこ
15日(木)	横割丸パン	○	851 kcal		ハンバーグマトソースがけ ◎コールスロー かぼちゃのポタージュ	ぶたにく、とりにく、スキムミルク、なまクリーム	たまねぎ、トマト、キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン、かぼちゃ	パン、あぶら、さとう、バター
16日(金)	麦ごはん	○	942 kcal		レモンささみフライ(3個) ◎キャベツとコーンのサラダ ポークカレー ◎ヨーグルト	とりにく、たまねぎ、ロースハム、ぶたにく、チーズ、スキムミルク、ヨーグルト	キャベツ、コーン、にんじん、たまねぎ	ごはん、むぎ、あぶら、じゃがいも

◎印のメニューと牛乳は、冷蔵庫に入っています。

※食育の推進をはかるために設けられたのが「食育の日」です。一日一回は家族そろって食事をしましょう。

# ~早寝・早起き・朝ごはん~

令和5年度 涌谷町学校給食センター

6月に使用予定 米 ほうれん草 小ねぎ きゅうり の涌谷産直食材 だいこん 玉ねぎ 長ねぎ

6月は **食育月間** です!

 たんぱく質・無機質	 ビタミン・無機質	 炭水化物・脂質
--	---	--

19日(月)	給食なし							
20日(水)	ごはん		733 kcal		メンチカツ バックソース ◎大根とハムのサラダ チンゲン菜と卵のスープ	とりにく、みそ、ロースハム、くきわかめ、とりにく、ぶたにく、あぶらあげ、かつおぶし	だいこん、きゅうり、キャベツ、ねぎ、えのきたけ、チンゲンサイ	ごはん、こめ、さとう、ごまあぶら、ごま
21日(水)	ごはん		764 kcal		照り焼きチキン ◎ごぼうの中華サラダ こねぎちゃんこ鍋 ◎りんごシャーベット	たまごとりにく、ぶたにく、スキムミルク、チーズ	きゅうり、もやし、にんじん、たまねぎ、しめじ、こねぎ、りんご	パン、ごま、ごまあぶら、うどん、バター、かたくりこ
22日(木)	ミニ米粉パン		690 kcal		肉みそオムレツ ◎カリカリ和え カレーうどん	ささかまぼ、あおさ、ぶたにく、だいず、みそ、とうふ、かつおぶし	ごぼう、にんじん、だいこん、はくさい、ねぎ	ごはん、こむぎこ、あぶら、さとう、じゃがいも
23日(金)	ごはん		785 kcal		笹かまの磯辺揚げ まご炒め 豚汁	とうふ、ぶたにく、みそ	だいこん、にんじん、きゅうり、ねぎ、ほししいたけ、にら	ごはん、ごまあぶら、かたくりこ、さとう
26日(月)	ごはん	○	891 kcal		ショールパン(3個) ◎大根とにんじんのナムル マーボー豆腐	ぶたにく、かつおぶし、とりにく、なまあげ	こねぎ、キャベツ、きゅうり、うめ、にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ	ごはん、かたくりこ、あぶら、くるごとう、ごま、さとう、さといも
27日(火)	給食なし							
28日(水)	ごはん	○	769 kcal		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 ◎青うめゼリー	あおさ、ウィンナー	にんじん、だいこん、たまねぎ、ブロッコリー	ミルクパン、あぶら、じゃがいも、バター
29日(木)	ミルクパン		786 kcal		厚切りハムカツ 青のりポテト コンソメ野菜スープ	あおさ、ハム	だいこん、にんじん、さやいんげん、たまねぎ、ねぎ、コーン、もやし	ごはん、ごまあぶら、さとう
30日(金)	ごはん		724 kcal		いわしの生姜煮 豚肉と大根の中華煮 米粉みそワタンスープ	いわし、ぶたにく、みそ	だいこん、にんじん、さやいんげん、たまねぎ、ねぎ、コーン、もやし	ごはん、ごまあぶら、さとう、こめワタン

6/4~6/10  
**歯と口の健康週間**



## 歯と口の病気を防ぐ食生活のポイント

<b>よくかんで食べる</b>  かみごたえのある食べ物を取り入れましょう。	<b>おやつは時間と量を決めて食べる</b>  ダラダラと食べたり飲んだりするのはやめましょう。	<b>食べたらしっかり歯をみがく</b>  フッ化物配合歯みがき剤やデンタルフロスを使うと、より効果的です。	<b>栄養バランスの良い食事を心がける</b>  規則正しい食習慣が、健康な歯と口をつくります。
---	---	---	---