



6月 学校給食献立予定表



| 日 | 曜日 | 献立名 | 食品名 | | | エネルギー kcal たんぱく質g 脂質g 塩分g |
|----|----|---|-----------------------------------|--|---|---------------------------------------|
| | | | たんぱく質・無機質 (血や肉になるもの) | 炭水化物・脂質 (熱や力になるもの) | ビタミンC・カロテン (体の調子を整えるもの) | |
| 1 | 月 | 梅ちりご飯 鶏のみそ焼き 五目金平 みそ汁 | 牛乳 鶏肉 さつま揚げ 生揚げ みそ | 米 麦 こんにゃく 砂糖 ごま じゃがいも | 人参 ごぼう いんげん ほうれん草 | 785 32.4 23.9 3.8 |
| 2 | 火 | スパゲッティミートソース 牛乳 足柄茶蒸しケーキ | 牛乳 豚肉 ひよこ豆 チーズ | スパゲッティ 砂糖 バター 油 ホットケーキミックス | 玉ねぎ セロリ 生姜 トマト にんにく エリンギ パセリ | 769 31.7 24.5 1.7 |
| 3 | 水 | はこねランチの日(地産地消) カレーピラフ わかさぎのマリネ きのこと卵のスープ | 牛乳 わかさぎ 豚肉 ひよこ豆 ベーコン | 米 小麦粉 バター でん粉 砂糖 | 人参 玉ねぎ ピーマン パプリカ グリーンピース ほうれん草 | 769 28.5 26.8 2.8 |
| 4 | 木 | 全職員出張のため給食なし | | | | |
| 5 | 金 | ご飯 メンチカツ キャベツのからし醤油和え みそ汁 | 牛乳 豚肉 鶏肉 油揚げ ひよこ豆 | みそ 米 麦 小麦粉 パン粉 油 | 人参 玉ねぎ キャベツ 大根 もやし | 859 32.0 28.9 2.0 |
| 8 | 月 | タコライス 牛乳 もずくスープ | 牛乳 鶏肉 豚肉 ひよこ豆 もずく | 卵 チーズ 米 麦 砂糖 油 | 人参 玉ねぎ にんにく トマト パプリカ 葉ねぎ ピーマン キャベツ | 767 30.7 23.0 2.4 |
| 9 | 火 | キムチうどん 牛乳 大豆とじゃこの揚げ煮 ヨーグルト | 牛乳 豚肉 ヨーグルト さつま揚げ じゃこ | みそ 大豆 人参 えのき キムチ チンゲン菜 | うどん じゃがいも ごま油 ごま | 651 26.9 21.8 4.0 |
| 10 | 水 | はこねランチの日(旬) ご飯 鶏の唐揚げ梅えソース キャベツのおかか和え みそ汁 | 牛乳 鶏肉 かつお節 豆腐 みそ | 米 麦 でん粉 油 | 人参 キャベツ 小松菜 梅干し えのき 葉ねぎ | 791 31.0 25.7 3.3 |
| 11 | 木 | スイートコッペパン 牛乳 グラタン 白菜とベーコンのスープ | 牛乳 鶏肉 ベーコン ひよこ豆 チーズ | スイートコッペパン マカロニ 小麦粉 バター 油 | 人参 玉ねぎ エリンギ パセリ 白菜 | 821 34.9 34.2 3.9 |
| 12 | 金 | 韓国風混ぜご飯 チャプチェ わかめスープ 韓国のり | 牛乳 豚肉 卵 わかめ 豆腐 | 米 麦 春雨 砂糖 ごま油 | 油 ごま 人参 ピーマン にんにく しいたけ たけのこ たくあん | 744 30.8 24.8 2.9 |
| 15 | 月 | ご飯 マーボーなす 中華風なめこスープ | 牛乳 豚肉 ひよこ豆 かまぼこ 卵 | 米 麦 砂糖 でん粉 ごま油 | 油 人参 にんにく パプリカ ピーマン たけのこ なめこ | 751 29.5 23.1 2.4 |

| | | | | | | | | |
|---------------|-------------|---|----------------------------------|----------------------------------|-------------------------------------|---|-------------------------------|----------------------------|
| 16 | 火 | きのこツナの塩昆布スパゲッティ 牛乳 カントリーポテト | 牛乳 ツナ 生クリーム 塩昆布 チーズ | スパゲッティ じゃがいも 油 | 人参 エリンギ しめじ アスパラガス | 805 31.0 37.9 1.7 | | |
| 17 ・ 18 | 水 ・ 木 |  テストのため給食なし  | | | | | | |
| 19 | 金 | チキンカレー 牛乳 こんにゃくサラダ | 牛乳 鶏肉 ひよこ豆 | 米 じゃがいも 小麦粉 こんにゃく 砂糖 | 麦油 ごま油 バター | 人参 玉ねぎ にんにく 生姜 キャベツ | もやし りんご | 808 24.7 24.9 2.4 |
| 22 | 月 | ご飯 あじフライ 切干大根サラダ みそ汁 | 牛乳 あじ 焼ちくわ わかめ 高野豆腐 | みそ | 米 麦 小麦粉 パン粉 砂糖 | 油 ごま | 人参 切干大根 きゅうり 玉ねぎ | 774 34.3 24.5 2.6 |
| 23 | 火 | パッタイ風塩焼きそば 牛乳 ガイヤーン 豆腐とわかめのスープ | 牛乳 豚肉 生揚げ えび いか | 鶏肉 卵 わかめ 豆腐 | 中華蒸し麺 砂糖 ごま油 ごま油 | 人参 にんにく 生姜 もやし にら | ねぎ | 721 40.9 36.1 2.7 |
| 24 | 水 | チャーハン 牛乳 ワンタンスープ 杏仁豆腐 | 牛乳 焼き豚 卵 なると 鶏肉 | | 米 麦 ワンタンの皮 油 ごま油 | 人参 にんにく キャベツ 玉ねぎ グリーンピース みかん | ねぎ もやし しめじ 生姜 | 707 26.6 20.3 2.6 |
| 25 | 木 | 米粉ロールパン 牛乳 なすとポテトのグラタン コンソメスープ | 牛乳 豚肉 ベーコン チーズ | | 米粉ロールパン じゃがいも 油 | 人参 玉ねぎ なす キャベツ トマト | | 789 34.5 37.2 1.7 |
| 26 | 金 | ご飯 ブルコギ サムゲタン風スープ | 牛乳 豚肉 鶏肉 | | 米 麦 砂糖 油 ごま油 | 人参 にんにく ピーマン パプリカ キャベツ | 玉ねぎ ねぎ しめじ 生姜 | 846 30.4 33.2 1.9 |
| 29 | 月 | ご飯 メカジキのかりんとう風 さつま汁 | 牛乳 鶏肉 メカジキ 油揚げ 豆腐 | なると みそ | 米 じゃがいも 小麦粉 さつま芋 でん粉 | 麦 砂糖 ごま油 | 人参 玉ねぎ 生姜 ごぼう 葉ねぎ | 855 32.9 24.7 2.1 |
| 30 | 火 | かきたまうどん 牛乳 ちくわの磯辺揚げ シークワサーゼリー | 牛乳 鶏肉 かまぼこ あおのり 焼ちくわ | 卵 わかめ | うどん 小麦粉 でん粉 油 シークワサーゼリー | 人参 葉ねぎ ほうれん草 | | 682 33.9 25.2 3.6 |



子どものうちから、健全な食生活を送ることは、生涯にわたって健やかな心と体を培い、豊かな人間性を育む基礎となります。

「早寝・早起き・朝ごはん」は、毎日の生活リズムを確立し健康に過ごすためにとっても大切な生活習慣です。

今や世界で活躍するトップアスリートたちは、練習と並び「食事」をとっても大切にしています。「食事」は、ただ単純に食欲を満たすだけのものではありません。なりたい自分に近づき、最高のパフォーマンスを発揮するためには欠かせない土台であり、「根っこ」なのです！

私たちの健康な心と体をつくる大事なこの「食事」について、今一度見直してみませんか？