



6月 よていこんだてひょう



令和5年

本城小学校共同調理場（小学校）

日	曜日	牛乳	こんだてめい		おもなざいりょう					エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質(g) 食塩相当量	
			しゅしょく	ふくしょく	体をつくるもと		体のちようしをととのえるもと		エネルギーのもと		
					たんぱく質	無機質	ビタミン		たんすいかぶつ 炭水化物		しじつ 脂質
1	木	○	ごはん	ガパオライスのぐ れんこんチップス フォーのスープ アップルシャーベット	とり肉 なたと	牛乳 わかめ	ピーマン 赤パプリカ にんじん	玉ねぎ しめじ れんこん もやし ねぎ りんご	米 さとう フォー	ごま油 油	624 23.9 14.9 2.2
2	金	○	むぎごはん	ぼうぎょうぎ くらげのあえもの とりクッパ レモンソーダゼリー	ぶた肉 とり肉 卵 くらげ	牛乳 わかめ	にんじん にら	きゅうり しめじ たけのこ ねぎ しいたけ	米 麦 さとう ゼリー	ごま油 ごま油	637 21.5 15.6 2.8
5	月	○	★歯と口の健康週間★（4日～10日）		☞マークはカルシウムがとれる料理です。 ☞マークはかみごたえのある料理です。						
5	月	○	なめし	さばのしおこうじやき ごまじゃこサラダ ☞ とうにゅういりとしじる	さば ぶた肉 油あげ みそ 豆腐	牛乳 ちりめんじゃこ	こまつな にんじん	キャベツ きゅうり だいこん ねぎ	米 麦 さつまいも	ごま ごま油 油	656 26.0 19.2 2.5
6	火	○	チャーメン	えだまめしゅうまい カルピスポンチ ごもくあんかけ	ぶた肉 いか えび うすら卵	牛乳	にんじん	みかん きくらげ パイナップル もも はくさい キャベツ 玉ねぎ もやし	チャーメン 白玉もち ゼリー でんぷん	ごま油 油	644 26.1 25.5 2.1
7	水	○	グリーンピース ごはん	いかにあげに ツナとわかめのごまあえ どさんこじる カルてつヨーグルト☞	いか ツナ ぶた肉 とうふ みそ	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん ほうれん草	グリーンピース もやし 玉ねぎ コーン	米 でん粉 さとう じゃがいも	油 ごま バター	640 28.2 18.3 3.0
8	木	○	とりめし	チーズいりかまぼこのてんぷら しらたまじる りんご	とり肉 油あげ かまぼこ	牛乳 チーズ	にんじん こまつな	しいたけ ごぼう グリーンピース ねぎ だいこん りんご	米 麦 さとう 白玉もち 小麦粉	油	627 21.9 17.0 2.6
9	金	○	はつがまい ごはん	こんにゃくサラダ にくたんごとんさいのカレー ☞ クリームすいか	とり肉 ぶた肉	牛乳 スキムミルク チーズ	にんじん	きゅうり キャベツ 玉ねぎ れんこん クリームすいか	米	ドレッシング 油	690 21.4 18.1 2.3
12	月	○	ナシゴレン	コーンフレークチキン トマトとたまごのスープ メロン	とり肉 えび ベーコン 卵	牛乳	にんじん ピーマン トマト	玉ねぎ レタス メロン	米 麦 でん粉 コーン さとう	ごま油 マヨネーズ	628 32.3 17.7 3.0
13	火	○	ごはん	ぶたどんのぐ きゅうりのふうみづけ はんぺんのすましじる ヨーグルトゼリー	ぶた肉 かまぼこ はんぺん	牛乳	にんじん こまつな	玉ねぎ ししいたけ きゅうり えのきたけ	米 さとう ゼリー	ごま油 ごま	625 19.4 15.8 2.9
県民の日こんだて											
14	水	○	なのはな ごはん	いわしのかばやきふう ピーナッツあえ さつまいものみそしる	いわし 卵 油あげ みそ	牛乳	にんじん ほうれん草	キャベツ もやし 玉ねぎ えのきたけ	米 麦 でん粉 さつまいも さとう	油 ピーナッツ	675 23.9 21.6 2.7
16	金	○	レモン クリーム トースト	ツナマカロニサラダ ポトフ オレンジ	ツナ ウィンナー	牛乳 チーズ	にんじん パセリ ブロッコリー	コーン セロリ 玉ねぎ オレンジ	パン さとう じゃがいも マカロニ	油 マヨネーズ	714 27.0 24.8 2.6
19	月	○	ごはん	えびしゅうまい ちゅうかあえ マーボーどうふ	えび かまぼこ とうふ 大豆 ぶた肉 たら	牛乳	にんじん にら	もやし きゅうり きくらげ ししいたけ たけのこ 玉ねぎ ねぎ	米 さとう マロニー でん粉	ごま ごま油	645 24.6 17.9 2.7
20	火	○	スパゲティ	かぼちゃチーズフライ コーンとかにかまぼこのサラダ（マヨネーズ） ミートソース	かにかまぼこ 牛乳 ぶた肉 大豆	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン かぼちゃ トマト	コーン きゅうり キャベツ 玉ねぎ セロリ	スパゲティ	油 マヨネーズ	671 25.6 25.9 2.5
21	水	○	ちゅうかふう まぜごはん	バンバンジーサラダ わんたんスープ てづくりスイートポテト	ぶた肉 とり肉 みそ なたと 卵	牛乳 わかめ	にんじん	たけのこ もやし しいたけ きゅうり ねぎ はくさい グリーンピース	米 麦 さとう ワンタン さつまいも	ごま油 油 バター ごま	622 21.3 14.8 3.5
22	木	○	むぎごはん 【あじつけのり】	ししゃものなんばんづけ さといものそぼろに えびだんごのすましじる	ししゃも とり肉 えび	牛乳 のり	にんじん ほうれん草 きぬさや	ねぎ しめじ	米 麦 でん粉 さとう 里いも	油	664 24.4 19.4 2.8
23	金	○	むぎごはん	とりにくのごまつけやき ほうれんそうとねぎのポンすあえ のっぺいじる コアヨーグルト	とり肉 油あげ かつお節	牛乳 ヨーグルト	ほうれん草 にんじん	ねぎ だいこん しいたけ	米 麦 里いも でん粉	ごま	631 28.9 15.3 1.9
26	月	○	ごはん	ぶたにくのりんごソース じゃがいものきんぴら はなふのすましじる	ぶた肉 なたと さつまあげ	牛乳	にんじん	りんご ごぼう えのきたけ	米 さとう じゃがいも はなふ	ごま ごま油	633 25.3 19.0 2.9
27	火	○	ガーリック トースト	ひじきのマリネ パンプキンポタージュ さくらんぼ	ハム ベーコン	牛乳 ひじき チーズ スキムミルク	にんじん 黄パプリカ かぼちゃ パセリ	きゅうり 玉ねぎ グリーンピース さくらんぼ	パン さとう 米粉	マーガリン 油	675 21.7 30.2 2.8
28	水	○	えだまめ ごはん	まんだいのこうみあげ もやしのあえもの とうふとわかめのみそしる	まんだい とうふ みそ 油あげ	牛乳 わかめ	にんじん ほうれん草	ねぎ もやし えだ豆 きゅうり コーン えのきたけ	米 でん粉 小麦粉 さとう	ごま 油 ごま油	614 26.9 20.9 2.7
29	木	○	チキンライス	ブロッコリーのアーモンドあえ ABCスープ ブルーベリーチーズマフィン	とり肉 ハム ベーコン 卵	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ キャベツ マッシュルーム コーン グリーンピース ブルーベリー	米 麦 小麦粉 さとう マカロニ	バター アーモンド 油	681 24.5 24.6 2.8
30	金	○	ごはん	さばのみそに わふうサラダ にくじゃが ミニトマト	さば みそ ぶた肉	牛乳 のり	にんじん ほうれん草 ミニトマト いんげん	えのきたけ 玉ねぎ	さとう じゃがいも	油 ごま油	719 29.5 22.3 2.0

よくかんで食べよう



6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。食事の時にはしっかりとかんで、健康な生活を送りましょう。

かみごたえのある食品をとり入れよう



食育月間



6月は食育月間です。家庭でも食育について考えてみましょう。

学校給食摂取基準（8～9歳）

熱量：650kcal たんぱく質：摂取エネルギー全体の13～20%
脂質：摂取エネルギー全体の20～30% 食塩相当量：2.0g未満

今日の地元産
【だいこん】 渡辺義行（大清水）
【小松菜・ほうれん草】 堀越一仁（大清水）
【ブルーベリー】 高木幹人（本城）
【クリームすいか】 出荷組合（久住）
【米（コシヒカリ）】 山口和久（馬場）

●お知らせ●
6月分の給食費は、7月31日が納付日（振替日）です。お早めに口座へのご入金をお願いします。