



6月 よていこんだてひょう



令和4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 (g)	
			しゅしよく	ふくしよく	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		炭水化物		脂質
1	水	○	セサミトースト	ツナサラダ コーンポタージュスープ オレンジ	ツナ 豆乳	牛乳 チーズ スキムミルク	にんじん パセリ	きゅうり キャベツ コーン 玉ねぎ オレンジ	パン はちみつ さとう	ごま ドレッシング	683 22.8 28.4 3.2
2	木	○	むぎごはん	にくぎょうざ 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 たけのこ しめじ しいたけ ねぎ	米 麦 さとう ゼリー	ごま油 ごま油	656 22.1 16.8 2.7
3	金	○	ひじきごはん	にしよくこのはてんぶら（あおりの・カレー） なまあげのそぼろに はなふのすましじる	かまぼこ 生あげ 大豆 とり肉 なた	牛乳 ひじき 青のり	にんじん	玉ねぎ しいたけ グリーンピース えのきたけ	米 小麦粉 さとう でん粉 ふ	油 ごま油	650 24.9 17.5 3.0
6	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。						
6	月	○	なめし	さばのカレーじょうゆやき 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 豆乳	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 さとう さつまいも	ごま ごま油 油	625 28.1 19.5 3.0
7	火	○	チャーメン	コーンしゅうまい 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 パイン コーン もやし はくさい もやし 玉ねぎ キャベツ きくらげ しいたけ	チャーメン 白玉もち でん粉 ゼリー	ごま油 油	647 24.5 24.0 2.2
8	水	○	グリーンピースごはん	いかのレモンじょうゆ ツナとわかめのごまあえ どさんこじる げんきヨーグルト	いか ツナ ぶた肉 とうふ みそ	牛乳 ヨーグルト わかめ	にんじん ほうれん草 パセリ	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 油	640 28.8 18.2 3.3
9	木	○	とりめし	チーズいりかまぼこのてんぶら しらたまじる りんご	とり肉 かまぼこ 油あげ	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 小麦粉 白玉もち	油	627 21.9 17.0 2.6
10	金	○	はつがまいごはん	こんにやくサラダ にくだ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
13	月	○	ごはん	ブルコギ チョレギサラダ トックスープ	牛肉 とり肉	牛乳 わかめ のり	にんじん にら	玉ねぎ しめじ ねぎ キャベツ きゅうり はくさい きくらげ	米 さとう トック	ごま ごま油 ドレッシング	614 22.4 17.7 2.6
県民の日こんだて											
14	火	○	なのはなごはん	いわしのかばやきふう ピーナッツあえ さつまいものみそじる	卵 いわし 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 でん粉 さとう さつまいも	油 ピーナッツ	675 23.9 21.6 2.7
16	木	○	まるわりパン	ハンバーグトマトソース スライスチーズ ラビオリスープ アップルシャーベット	とり肉 ぶた肉	牛乳 チーズ	にんじん パセリ トマト	玉ねぎ キャベツ りんご	パン さとう ラビオリ	油 バター	664 28.0 24.1 3.2
17	金	○	ごはん	かにしゅうまい ちゅうかあえ マーボあつあげ	かに 卵 かまぼこ みそ ぶた肉 生あげ	牛乳	にんじん ピーマン	もやし きゅうり きくらげ 玉ねぎ ねぎ たけのこ	米 マロニー さとう でん粉	ごま ごま油	703 26.0 21.7 2.6
20	月	○	ちゅうかふうまぜごはん	ちゅうかふうてりやきチキン ワナタンスープ バナナ	ぶた肉 とり肉	牛乳 わかめ	にんじん	たけのこ しいたけ グリーンピース ねぎ はくさい バナナ えのきたけ	米 麦 さとう ワナタン	ごま油	602 30.0 14.0 3.2
21	火	○	スパゲティ	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 ミルクドーナツ	かにかまぼこ 牛肉 ぶた肉 大豆	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン トマト	きゅうり キャベツ 玉ねぎ セロリ	スパゲティ ドーナツ	油 マヨネーズ	711 26.1 25.1 2.9
22	水	○	むぎごはん	とうふハンバーグおろしソース さんしよくごまあえ なめこのみそじる カルシウムヨーグルト	とうふ とり肉 油あげ みそ	牛乳 ヨーグルト	にんじん ほうれん草	だいこん もやし なめこ ねぎ	米 麦 さとう	ごま	643 24.8 18.1 2.5
23	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 さとう 里いも	油	664 24.4 19.4 2.8
24	金	○	チキンライス	オムライスようすやきたまご（ケチャップ） ブロッコリーのアーモンドあえ ABCスープ	とり肉 卵 ハム ベーコン	牛乳	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ グリルピーマン マッシュルーム キャベツ コーン	米 麦 さとう マカロニ じゃがいも	バター 油 アーモンド	611 25.0 19.2 3.0
27	月	○	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じる	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	えだ豆 ねぎ もやし きゅうり コーン えのきたけ	米 さとう でん粉 小麦粉	油 ごま油 ごま	614 26.9 20.9 2.7
28	火	○	メープルトースト	ひじきのマリネ カレーポタージュ さくらんぼ	ハム とり肉	牛乳 ひじき チーズ スキムミルク	にんじん パプリカ 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 メープルドレッシング	マーガリン アーモンド 油	680 23.9 25.4 2.8
29	水	○	さけなめし	ぶたにくのしょうがやき きゅうりのなんばんづけ すましじる	ぶた肉 とり肉 かまぼこ とうふ さけ	牛乳 わかめ	にんじん	りんご きゅうり しいたけ ねぎ えのきたけ	米 麦 さとう	ごま油	607 28.0 19.6 3.0
30	木	○	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 いんげん	えのきたけ 玉ねぎ ミニトマト	米 さとう	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

硬いもの アーモンド ナッツ いり豆 せんべい	食物繊維が多いもの ごぼう セロリ れんこん たけのこ	弾力性のあるもの きしいたけ (せいのこ) もち こんにやく
--	--	---

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

★今月の地元産★
【だいこん】 渡辺義行（大清水）
【じゃがいも】 池上貴之（小菅）
【小松菜】 堀越一仁（大清水）
【米（コシヒカリ）】 山口和久（馬場）

●お知らせ●
6月分の給食費は、8月1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。