

氷川中学校

6月は食育月間です

”食べることの大切さ”について考える月です。
食事は毎日のことであり、生きていくために欠かせないものです。
学校給食は、栄養バランス、旬の食材を大事にしながら衛生管理にも細心の注意を払って、毎日提供しています。
みんなで楽しく、おいしく食べてくださいね。

♪日頃の食生活について振り返ってみましょう。
☆できるだけ家族そろって食卓を囲んでいますか？
☆「いただきます」「ごちそうさまでした」のあいさつを気持ちをこめてしていますか？
☆1日3食（朝・昼・夕）、好き嫌いしないでしっかり食べていますか？
☆行事食や家庭の味を大切にしていますか？

	献立名	主にエネルギーになる	主に体の組織をつくる	主に体の調子を整える	エネルギー / タンパク質	有・無 1年	2年	3年
1 水	麦ごはん 牛乳 鶏の塩こうじ焼き ナッツ和え ワンタンスープ	米 砂糖 油 精麦(ぷちまる君) ﾋﾟｰﾅｯﾂ ワンタン	鶏肉 かまぼこ	しょうが いんげん キャベツ にんじん チンゲンサイ しめじ きくらげ	733 28.1	○	○	○
2 木	麦ごはん 牛乳 いわしカリカリフライ 炒り豆腐 じゃがいもと小松菜のみそ汁	米 油 砂糖 精麦(ぷちまる君) じゃがいも	枝豆むき身 わかめ 小いわしフライ 卵 鶏肉 豆腐 あげ かたくちいわし(煮干)	にんじん たまねぎ ねぎ しいたけ こまつな	822 31.3	○	○	○
3 金	アップルパン 牛乳 パリパリ焼きそば コーンサラダ ミニトマト	バター 砂糖 油 焼チャー(炒)麺 でんぷん 薄力粉	ヨーグルト 卵 豚肉 脱いか短冊 かまぼこ	りんご レモン たまねぎ にんじん キャベツ ねぎ きくらげ もやしきゅうり (冷)ホールコーン ミニトマト	908 28.3	○	○	○
6 月	ひのくにパン 牛乳 クリームスープ カミカミサラダ コーヒーゼリー	ショートニング 砂糖 じゃがいも ごま 強力粉 中力粉	脱脂粉乳 鶏肉 さきいか クリーム	たまねぎ にんじん アガー しめじ いんげん ごぼう もやし キャベツ	790 28.8	○	○	○
7 火	ごはん 牛乳 厚揚げのうま煮 ちくわのチーズ焼き 酢の物 手作りふりかけ	米 強化米 油 こんにゃく 砂糖 パン粉 はるさめ ごま	ちくわ ミックスチーズ 豚肉 枝豆むき身 厚揚げ 卵 わかめ しらす かつお節	にんじん たけのこ しいたけ しょうが たまねぎ キャベツ ゆかり 青のり	891 37.0	○	○	○
8 水	麦ごはん 牛乳 みそ豚 切干のあえもの 白玉汁 みかん	米 砂糖 ごま 精麦(ぷちまる君) 白玉粉	豚肉 ちくわ 豆腐 ノンドリップツナ かつお節 こんぶ	しょうが ねぎ だいこん にんじん きゅうり こまつな しめじ 冷凍みかん	866 31.1	○	○	○
9 木	中華まぜご飯 牛乳 レバーとポテトのナッツ和え ごま和え 春雨スープ	米 油 ごま 砂糖 ごま油 じゃがいも カシューナッツ すりごま はるさめ	鶏肉 枝豆むき身 鶏レバーの粉つき ハム かまぼこ 卵	にんじん れんこん ねぎ たけのこ しょうが しいたけ ピーマン (冷)ホールコーン もやし たまねぎ	892 32.7	○	○	○
10 金	ひのくにパン 牛乳 魚のごまフライ かぼちゃサラダ オニオンスープ	ショートニング 油 砂糖 パン粉 ごま マカロニ(乾) じゃがいも 強力粉 中力粉 薄力粉	脱脂粉乳 ホキ切身 卵 ハム ベーコン チーズパウダー	かぼちゃ たまねぎ にんじん パセリ	820 32.3	○	○	○
13 月	米粉パン 牛乳 白身魚のマリネ ごぼうサラダ 野菜スープ	米 砂糖 でんぷん ショートニング 油 じゃがいも ごま油 強力粉 小麦たんぱく	脱脂粉乳 ホキ切身 ベーコン	ピーマン たまねぎ ごぼう きゅうり にんじん キャベツ (冷)ホールコーン えのきたけ	751 31.4	○	○	○
14 火	麦ごはん 牛乳 ハンバーグ ピーマンの昆布あえ みそけんちん汁	米 パン粉 砂糖 精麦(ぷちまる君) ごま 油 さといも こんにゃく	ちくわ 牛肉 豚肉 豆腐 卵 こんぶ 鶏肉 ちくわ	たまねぎ もやし ごぼう キャベツ ピーマン ねぎ にんじん だいこん しょうが	828 35.4	○	○	○
15 水	ごはん 牛乳 西京焼き ひじきと大豆の煮物 かき卵汁 ミニトマト	米 強化米 水あめ 砂糖(上白) 油 こんにゃく 砂糖 でんぷん	かまぼこ さわら(生) 大豆 ひじき あげ 卵 かつお節 だしこんぶ	にんじん キャベツ ねぎ たまねぎ トマト	769 32.2	○	○	○
16 木	麦ごはん 牛乳 酢鶏 ナムル ココアビーンズ	米 でんぷん 油 精麦(ぷちまる君) 砂糖 ごま ごま油 中力粉 ﾋﾟｰﾅｯﾂ	鶏肉 しらす 炒り大豆	しょうが にんじん にら ピーマン たまねぎ たけのこ もやし	800 26.6	○	○	○
17 金	人参パン 牛乳 たらこスパゲッティ 豆腐のサラダ くだもの	ショートニング 油 砂糖 マーガリン バター ごま ｽﾊﾟｹﾞｯﾃｨ(乾) ごま油	脱脂粉乳 クリーム いか短冊 めんたいこ 豆腐 サラダチキン	にんじん たまねぎ しめじ きざみ海苔 キャベツ 海藻サラダ くだもの	901 36.6	○	○	○
20 月	丸パン(カット) 牛乳 ポテトコロッケ じゃこ豆サラダ ベーコンスープ	ショートニング 油 砂糖 じゃがいも パン粉 ごま油 強力粉 中力粉 薄力粉	脱脂粉乳 牛肉 卵 ベーコン 豚肉 ちりめん ミックスビーンズ	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり もやし チンゲンサイ	876 33.6	○	○	○
21 火	豚キムチ丼 牛乳 マカロニサラダ わかめスープ マスカットゼリー	米 強化米 ごま油 砂糖 ごま 油 マカロニ(乾)	豚肉 ハム わかめ かまぼこ 豆腐	しょうが にんにく ねぎ にんじん たまねぎ きゅうり コーン 白菜キムチ えのきたけ	833 29.8	○	○	○
22 水	麦ごはん 牛乳 魚のマヨネーズ焼き ひじきサラダ みそ汁	米 砂糖 油 精麦(ぷちまる君)	あげ わかめ サケ切身 ひじき チーズパウダー かたくちいわし(煮干)	たまねぎ ねぎ にんじん きゅうり (冷)ホールコーン かぼちゃ	812 31.8	○	○	○
23 木	麦ごはん 牛乳 カツカレー コールスローサラダ フルーツヨーグルト	米 パン粉 油 精麦(ぷちまる君) じゃがいも 砂糖 薄力粉	豚肉 卵 鶏挽肉 ミックスチーズ ヨーグルト	にんじん たまねぎ 桃 にんにく しょうが りんご キャベツ バナナ (冷)ホールコーン パインアップル みかん	960 28.4	○	○	○
24 金	ミルクパン 牛乳 ミネストローネ グリーンサラダ いりこと大豆	ショートニング 油 砂糖 マーガリン じゃがいも マカロニ 強力粉 中力粉	脱脂粉乳 ベーコン ハム 枝豆むき身 炒り大豆 いりこ	にんじん たまねぎ キャベツ トマト パセリ にんにく えんどう いんげん	853 32.4	○	○	○
25 土	八代中体連総体 					×	×	×
27 月	 振替休業日					×	×	×
28 火	麦ごはん 牛乳 さばのソース煮 五目きんぴら たまねぎのみそ汁	米 砂糖 油 ごま 精麦(ぷちまる君) こんにゃく	焼さば さつま揚げ わかめ 厚揚げ かたくちいわし(煮干)	しょうが ごぼう ねぎ にんじん いんげん たまねぎ えのき	807 28.1	○	○	○
29 水	セルフおにぎり(ﾂﾅﾏﾖ) 牛乳 いりとり 五色あえ くだもの	米 じゃがいも 油 精麦(ぷちまる君) こんにゃく 砂糖 ﾋﾟｰﾅｯﾂ ごま油	ノンドリップツナ 鶏肉 天ぷら	のり たまねぎ にんじん ごぼう れんこん もやし たけのこ いんげん しいたけ (冷)ホールコーン ほうれんそう キャベツ	811 30.2	○	○	○
30 木	そぼろ丼 牛乳 春雨の酢の物 きのこ汁 みかん	米 油 砂糖 ごま はるさめ ごま油	鶏肉 卵 わかめ 豆腐 あげ こんぶ かつお節	しょうが いんげん ねぎ キャベツ きゅうり コーン えのきたけ しめじ にんじん だいこん 冷凍みかん	811 34.2	○	○	○

献立・材料・実施の有無は都合により変更することがあります。ご了承ください。