



# 6月 こんだてよていひょう



今月の目標  
衛生に気をつけよう

令和6年度 鶴町学校給食センター

日	曜	連絡	主食	牛乳	おかず	おもなざいりょう			えいよりりょう		ひとくちメモ	
						あか	きいろ	みどり	エネルギー (kcal)	たんぱく (g)		
						ちやにくやほねになる	ねつやちからになる	からだのちょうしをとのえる				
3	月		ごはん 		カレーピーズ かぼちゃのクリームに パイ ごはんにくをのせてたべよう	ぎゅうにゆう ぶたにく だいず こうやどうふ とりにく チーズ しろいんげんまめ	こめ でんぶん あぶら	しょうが にんにく たまねぎ にんじん かぼちゃ パセリ ぶなしめじ パイン	小 中	672 812	25.5 31.0	 <b>給食ではカミカミメニューをとり入れています。よくかんで食べるためには</b> 一口にたくさんの量を詰め込まず、少しずつ口に運び、ゆっくりと食べる。  汁物や飲み物と一緒に口の中的ものを流し込まない。  かみこたえのある根菜類、豆類、きのこ、海藻などを食事に取り入れる。  1 2 3 よくかんで...30 ひと口30回かむ  よくかんで たべよう!  <b>19日 ふるさとくまさんデー</b> 食育の日(19日)をふるさとくまさんデーとし、県内でとれる旬の食材を紹介していきます。6月の旬の食材は「じゃがいも」です。じゃがいもはビタミンCを多く含みます。ビタミンCは熱に弱い栄養素ですが、じゃがいもはでんぷんが熱から守ってくれるので、効率的にビタミンCをとることができます。給食では「じゃがいものそぼろ煮」にしました。  <b>24日 手羽元のさっぱり煮</b> 手羽元とは鶏肉の翼の根本の部分で、骨のついた部分です。骨の近くの肉は、とても旨味があり、鶏肉の味がよくわかる部位です。つると食べられるよう給食センターで時間をかけて、コトコト煮ました。 
4	火		かみかみどん 		とうふシューマイ かきたまじる ごはんにくをのせてたべよう	ぎゅうにゆう くきわかめ たまご ぶたにく とうふ ぎよにく とうにゆう ひじき かまぼこ	こめ むぎ こんにやく あぶら さとう こむぎこ でんぶん	ごぼう にんじん ねぎ たけのこ えだまめ コーン たまねぎ えのきたけ	小 中	585 751	21.8 27.1	
5	水		むぎごはん 		とりにくのかんこくふうりやき ハムときくらげのちゅうかあえ パイタンスープ	ぎゅうにゆう とりにく ハム	こめ むぎ さとう ごまあぶら でんぶん スパゲッティ	にんにく きくらげ にんじん きゅうり もやし キャベツ ねぎ たまねぎ しいたけ コーン	小 中	607 747	24.2 29.0	
6	木		だいずごはん 		こいわしうめのかおりあげ カリカリあえ うどん	だいず ちりめん ぎゅうにゆう いわし こんぶ とりにく ちくわ	こめ むぎ ごま さとう あぶら パンこ こむぎこ とうどん	えだまめ にんじん キャベツ きゅうり きりぼしだいこん うめ たまねぎ しいたけ ねぎ	小 中	588 775	24.6 32.5	
7	金		むぎごはん 		ごぼうハンバーグ きりぼしだいこんのサラダ みそけんちんじる	ぎゅうにゆう ハム とうふ とりにく みそ	こめ むぎ パンこ さとう あぶら マヨネーズ こんにやく じゃがいも	ごぼう きりぼしだいこん にんじん えだまめ たまねぎ ねぎ しょうが	小 中	617 760	22.4 27.0	
10	月		チキンカレー 		かみかみサラダ あじさいゼリー ごはんにかけてたべよう	ぎゅうにゆう とりにく だいず さきいか しろいんげんまめ	こめ むぎ じゃがいも あぶら アーモンド さとう みずあめ	たまねぎ にんじん しょうが にんにく キャベツ きゅうり コーン ぶどう	小 中	632 769	22.4 27.0	
11	火		ごはん 		チャプチェ はるまき コーンいりちゅうかスープ	ぎゅうにゆう たまご かまぼこ ぶたにく	こめ さとう マロニー あぶら ごまあぶら ラード こむぎこ はるまき こめ でんぶん	しょうが たけのこ にんじん キムチ ねぎ キャベツ しいたけ コーン たまねぎ きくらげ	小 中	666 836	22.1 26.9	
12	水		はなむすびごはん 		ちくぜんに ツナのごまダレ ぎぜんまめ	ぎゅうにゆう とりにく あつあげ ツナ わかめ だいず こんぶ	こめ むぎ こんにやく さとう さといも あぶら ごま ごまあぶら	のざわか れんこん ごぼう にんじん しいたけ グリンピース キャベツ きゅうり	小 中	634 788	26.5 32.4	
13	木		むぎごはん 		ぶりのてりやき こんぶマヨあえ あつあげのみそしる	ぎゅうにゆう ぶり あつあげ こんぶ わかめ みそ	こめ むぎ さとう でんぶん じゃがいも マヨネーズ	しょうが キャベツ きゅうり ねぎ たまねぎ にんじん えのきたけ	小 中	621 747	26.0 28.9	
14	金		カラフルピラフ 		あげれんこんサラダ にんじんのポタージュ	ベーコン ぎゅうにゆう ツナ とりにく しろいんげんまめ	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも バター	たまねぎ にんじん いんげん コーン れんこん プロッコリー きゅうり パセリ	小 中	644 804	22.1 26.9	
17	月		ごはん 		ちゅうかに かいそうサラダ ちりめんナッツ	ぎゅうにゆう あつあげ かまぼこ ぶたにく かいそう ちりめん	こめ ごまあぶら でんぶん アーモンド さとう あぶら	たまねぎ にんじん キャベツ たけのこ チンゲンサイ しいたけ しょうが きゅうり コーン	小 中	612 757	23.6 29.0	
18	火		ぶたとじどん 		インディアンサラダ だいずといりこのかおりあえ ごはんにくをのせてたべよう	ぎゅうにゆう たまご ツナ ぶたにく だいず いりこ あおのり	こめ むぎ しらたき さとう あぶら でんぶん マヨネーズ	たまねぎ にんじん しいたけ いんげん きゅうり キャベツ コーン	小 中	606 748	26.9 33.0	
19	水		むぎごはん 		じゃがいものそぼろに いわしのかんろに いんげんのごまあえ ふるさとくまさんデー (今月のピックアップ食材・じゃがいも)	ぎゅうにゆう ぶたにく でんぶん いわし ふるさとくまさんデー (今月のピックアップ食材・じゃがいも)	こめ むぎ じゃがいも さとう こんにやく あぶら でんぶん ごま	しょうが たまねぎ にんじん グリンピース いんげん もやし キャベツ	小 中	648 802	25.6 31.1	
20	木		コンパターチャーハン 		やきぎょうざ ナムル ワンタンスープ	とりにく ぎゅうにゆう かまぼこ	こめ むぎ バター ごまあぶら こむぎこ でんぶん ラード さとう ワンタン	にんじん たまねぎ コーン なら にんにく しょうが きゅうり もやし キャベツ ねぎ	小 中	585 747	21.1 26.9	
21	金		セルフバーガー 		マカロニスープ パンにさかなフライ、タルタルソース、サラダをのせてたべよう	ぎゅうにゆう ホキ ベーコン	パン あぶら パンこ こむぎこ でんぶん マカロニ じゃがいも	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ パセリ	小 中	600 747	24.0 29.3	
24	月	中学校中止	むぎごはん 		てぼもとのさっぱり ビーフンサラダ タンタンみそしる	ぎゅうにゆう ハム ぶたにく とりにく あつあげ みそ	こめ むぎ さとう ビーフン マヨネーズ ごま ごまあぶら	しょうが にんにく きゅうり キャベツ にんじん もやし なら たけのこ きくらげ	小 中	578 -	23.3 -	
25	火		ひじきごはん 		やきししゃも ごまずあえ とうにゆういりぶたじる	ひじき とりにく あぶらあげ ぎゅうにゆう ししゃも ぶたにく とうにゆう とうふ みそ	こめ むぎ あぶら さとう ごま じゃがいも	にんじん えだまめ もやし きゅうり ねぎ きくらげ たまねぎ ごぼう しょうが	小 中	586 747	25.0 32.3	
26	水	一歳小5年中止	むぎごはん 		レバーとにらのあげからめ ごぼうサラダ はるまきスープ	ぎゅうにゆう とりにく ハム とりレバー	こめ むぎ こむぎこ でんぶん あぶら アーモンド さとう マヨネーズ はるまき	にんにく しょうが なら もやし ごぼう きゅうり ねぎ にんじん たまねぎ	小 中	647 801	24.0 29.1	
27	木	一歳小5年中止	セルフてまきずし 		すいとんじる のりにごはんをのせ、たまごやき、ツナサラダをいっしょにまいてたべよう	ぎゅうにゆう たまご のり ツナ とりにく あぶらあげ	こめ さとう あぶら すいとん マヨネーズ	キャベツ きゅうり にんじん コーン たまねぎ ねぎ しいたけ	小 中	652 768	23.6 26.9	
28	金	一歳小5年中止	ごはん 		さかなのパンこやき フレンチサラダ ポークシチュー	ぎゅうにゆう ホキ ぶたにく しろいんげんまめ	こめ オリーブ油 パンこ あぶら さとう じゃがいも	にんにく キャベツ きゅうり たまねぎ みかん にんじん ぶなしめじ トマト パセリ	小 中	645 775	26.1 29.4	

\*都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。  
\*ハムとベーコン、ウインナーは卵、乳不使用のものを使っています。\*マヨネーズは卵不使用のものを使っています。