



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2年度 錦町学校給食センター

日	曜	主食	牛乳	おかず	あか			きいろ			みどり			えいよりょうりょう		ひとくちメモ
					ちやにくやほねになる	ねつやちからになる	からだのちようしをととのえる	ちやにくやほねになる	ねつやちからになる	からだのちようしをととのえる	エネルギー (kcal)	たんぱく (g)	たんぱく (g)	たんぱく (g)		
1	月	ミルクパン	牛乳	さかなのミラノふうカツレツ シーザーサラダ コンソメスープ	ぎゅうにゅう ホキ	パン パンこ あぶら オリブ油 こむぎこ でんぶん さとう じゃがいも	ズッキーニ ピーマン にんにく トマト キャベツ きゅうり	小	633	25.5	中	797	31.3	<p>6月4~10日は 歯と口の健康週間</p>  <p>給食ではカミカミメニューをとり入れて しています。</p> <p>歯や口が健康であるためには、「よくかむ」ということが大切です。しかし、近頃では「かまない」「かめぬい」「かむ意欲がない」「かむ意欲がない」という人が増えています。「かむ」ことが減少すると消化を悪くするだけでなく食べ過ぎにつながったり生活習慣病の要因ともつながってきます。よくかんで食べる習慣を子どものうちから身につけましょう。</p> <p>よくかんで 食べるためには</p> <p>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。</p>  <p>汁物や飲み物と一緒に口の中のを流し込まない。</p>  <p>かみごたえのある根菜類、豆類、きのこ、海藻などを食事にとりいれる。</p>  <p>よくかんで 食べよう!</p> 		
2	火	むぎごはん	牛乳	ぎょうぎ はつぼうさい パンサンスー	ぎゅうにゅう ぶたにく えび いか うずらたまご たまご	こめ むぎ あぶら でんぶん ごまあぶら はるさめ さとう ラード こむぎこ	キャベツ たまねぎ にんじん たけのこ チンゲンサイ しいたけ しょうが	小	621	22.0	中	769	26.9			
3	水	ビーフカレー	牛乳	こはんにかけて食べよう かいそうサラダ すいか	ぎゅうにゅう ぎゅうにく たいず かいそう しろいげんまめ	こめ むぎ じゃがいも あぶら ごま さとう ごまあぶら	にんじん たまねぎ グリンピース しょうが りんご にんにく きゅうり	小	644	21.1	中	822	26.9			
4	木	むぎごはん	牛乳	ししゃもフライ きりぼしだいこんのいために ぶたじる	ぎゅうにゅう ちくわ とうふ ししゃも あぶらあげ ぶたにく みそ	こめ むぎ あぶら ごま さとう さといも こんにやく パンこ こむぎこ でんぶん	にんじん いんげん しいたけ ごぼう だいこん ねぎ しょうが	小	618	23.1	中	829	30.3			
5	金	かみかみどん	牛乳	こはんにくをせて食べよう ごまじやこサラダ コーンいちりゅうかスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく くわかめ ちりめん たまご かまぼこ	こめ むぎ こんにやく あぶら さとう ごま ごまあぶら でんぶん	ごぼう にんじん ピーマン ねぎ たけのこ キャベツ きゅうり	小	600	24.0	中	764	29.7			
8	月	コッパン	牛乳	ポークビーンズ ミモザサラダ いちごジャム	ぎゅうにゅう たいず たまご ぶたにく ツナ	パン じゃがいも あぶら さとう みずあめ	にんじん たまねぎ パセリ トマト キャベツ ブロッコリー いちご	小	603	24.5	中	754	30.4			
9	火	むぎごはん	牛乳	レバーとにらのあげからめ ごぼうサラダ はるさめスープ	ぎゅうにゅう とりにく ハム レバー かまぼこ	こめ むぎ こむぎこ でんぶん さとう あぶらアーモンド マヨネーズ ごま はるさめ	にんにく しょうが にら ごぼう きゅうり にんじん しいたけ たまねぎ チンゲンサイ	小	633	23.5	中	801	28.7			
10	水	チキンライス	牛乳	ポトフ フルーツヨーグルト	とりにく ぎゅうにゅう たいず ウインナー ヨーグルト とうにゅう かんてん	こめ むぎ バター じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ マッシュルーム グリンピース キャベツ にんじん ブロッコリー みかん バイン もも	小	615	22.2	中	769	27.0			
11	木	むぎごはん	牛乳	さばのしおやき たまねぎのすのもの とうふのみそしる	ぎゅうにゅう さば かつおぶし とうふ あぶらあげ わかめ みそ	こめ むぎ さとう	たまねぎ きゅうり ピーマン にんじん えのきたけ しいたけ ねぎ	小	603	27.8	中	759	33.8			
12	金	おやこどん	牛乳	こはんにくをせて食べよう あまなつサラダ いりことナッツのミルクあえ	ぎゅうにゅう たまご とうふ かまぼこ たいず いりこ	こめ むぎ さとう でんぶん あぶらアーモンド	にんじん たまねぎ きぬさや しいたけ なつみかん キャベツ きゅうり	小	634	25.1	中	802	30.9			
15	月	こめこパン	牛乳	さかなのこうそうやき にんじんサラダ マカロニのクリームに	ぎゅうにゅう ホキ ツナ とりにく しろいげんまめ チーズ	パン オリブ油 パンこ あぶら じゃがいも マカロニ	にんにく にんじん コーン きゅうり たまねぎ ブロッコリー パセリ	小	631	32.4	中	757	38.8			
16	火	むぎごはん	牛乳	にくづめいなり ごまネーズあえ すましじる	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ツナ とうふ かまぼこ あぶらあげ すりみ	こめ むぎ さとう ごま マヨネーズ ラード	ほうれんそう キャベツ にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ	小	616	22.1	中	774	27.1			
17	水	たちうおどん	牛乳	こはんにくをせて食べよう ほうれんそうのアーモンドあえ かきたまじる	ぎゅうにゅう たちうお たまご かまぼこ	こめ むぎ あぶら さとう でんぶんアーモンド	ほうれんそう もやし にんじん えのきたけ ねぎ	小	604	22.7	中	770	28.4			
18	木	キムチチャーハン	牛乳	とりにくのマスタードやき ちゅうかサラダ ワンタンスープ	やきぶた ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ	こめ あぶら ごま みずあめ さとう ごまあぶら ワンタン	にんにく にんじん ピーマン キムチ キャベツ きゅうり たまねぎ チンゲンサイ きくらげ	小	611	23.2	中	750	28.2			
19	金	むぎごはん	牛乳	じゃがいものそばろに ツナのごまダレ だいずのかりんとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ てんぷら わかめ だいず いりこ	こめ むぎ じゃがいも こんにやく さとう あぶら ごま みずあめ くらざとう	たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ きゅうり	小	654	26.8	中	829	32.9			
22	月	ソフトフランスパン	牛乳	ささみチーズフライ スパゲッティミートソース コーンサラダ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ささみ ぶたにく チーズ	パン あぶら スパゲッティ さとう パンこ こむぎこ	にんじん たまねぎ ピーマン マッシュルーム きゅうり キャベツ コーン ほうれんそう	小	603	25.3	中	776	31.7			
23	火	むぎごはん	牛乳	ちくさやき ひじきサラダ けんちんじる	ぎゅうにゅう たまご あぶらあげ ひじき とりにく とうふ チーズ	こめ むぎ ごま あぶら ごまあぶら さとう こんにやく	もやし にんじん えだまめ ねぎ だいこん ごぼう しいたけ たまねぎ ほうれんそう	小	623	21.3	中	811	27.0			
24	水	タコライス	牛乳	こはんにくをせて食べよう やさいスープ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく チーズ ベーコン ひよこまめ	こめ むぎ さとう じゃがいも	たまねぎ にんにく トマト キャベツ レモン にんじん パセリ	小	616	22.0	中	789	27.0			
25	木	むぎごはん	牛乳	ジャーチャンとうふ ナムル てづくりふりかけ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ ちりめん かつおぶし あおのり みそ	こめ むぎ でんぶん さとう ごまあぶら ごま	にんじん たけのこ たまねぎ ねぎ しいたけ にんにく もやし しょうが きゅうり	小	664	27.9	中	819	34.3			
26	金	こぎつねごはん	牛乳	いわしのしょうがりに カリカリあえ たまねぎのみそしる	あぶらあげ わかめ ぎゅうにゅう いわし こんぶ みそ	こめ むぎ さとう ごま じゃがいも でんぶん みずあめ	きぬさや キャベツ きゅうり だいこん たまねぎ しいたけ ねぎ えのきたけ にんじん しょうが	小	646	23.1	中	802	28.5			
29	月	こくどうパン	牛乳	さかなのタルタルソースやき きゅうりとトマトのマリネ コーンポタージュ	ぎゅうにゅう ホキ チーズ たまご とりにく	パン マヨネーズ さとう あぶら じゃがいも	たまねぎ パセリ きゅうり トマト アガサ しめじ にんじん コーン	小	617	28.0	中	788	34.9			
30	火	ピピンパ	牛乳	こはんにくをせて食べよう しるビーフン	ぎゅうにゅう ぶたにく えび いか かまぼこ	こめ むぎ さとう ごま ごまあぶら ビーフン あぶら	わらび たけのこ たけのこ にら もやし しょうが にんにく ほうれんそう にんじん キャベツ たまねぎ ねぎ しいたけ	小	605	26.6	中	766	32.7			

*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。