

6月 こんだて よていひょう

湯前町学校給食共同調理場

日	曜日	主食	牛乳	おかず	ざいりょう の おもなはたらき			栄養価		中止
					ねつやちからになる	ちやくくやほねになる	からだのちょうしをととのえる	小学校	中学校	
1	木	むぎごはん	濃縮	けんちんじる とりにくのうめマヨネーズやき こまつなのごまあえ	こめ むぎ こんにゃく さといも あぶら さとう	ぎゅうにゅう とうふ ちくわ とりにく	だいこん ごぼう しい だけ ねぎ にんじん たまねぎ こまつな	617 23.6	774 28.8	
2	金	ミルクパン	濃縮	やきビーフン カムカムサラダ	ミルクパン ケンミン ビーフン あぶら	ぎゅうにゅう ぶたに く さつまあげ	きゃべつ たまねぎ にんじん だけのこ ねぎ ごぼう コーン ぎゅうり きくらげ	631 24.9	801 31.3	
5	月	むぎごはん	濃縮	ごもくだいずに ちゅうかつくねスープ レモンゼリー	こめ むぎ こんにゃく あぶら さとう はるさめ	ぎゅうにゅう だいず あつあげ つくね と りにく さつまあげ	ごぼう いんげん き くらげ にんじん れ んこん しいだけ た まねぎ レモンゼリー	683 25.0	851 30.1	
6	火	むぎごはん	濃縮	かきたまじる きびなごフライ マカロニサラダ	こめ むぎ でんぶ あぶら マカロニ	ぎゅうにゅう たまご ハム きびなごフライ	たまねぎ にんじん ねぎ コーン えのき だけ きゃべつ きゅ うり	592 22.1	758 27	
7	水	むぎごはん	濃縮	てっかに ごまネーズあえ ふりかけ	こめ むぎ さといも こんにゃく	ぎゅうにゅう あつあ げ ちくわ とりにく さつまあげ	だいこん ごぼう こん ぶ にんじん きゅう り きゃべつ	644 24.8	812 30.1	
8	木	しろごはん	濃縮	ほうとう ぶたどんのぐ かみかみあえ	こめ くらめん さ といも しらたき さ とう あぶら	ぎゅうにゅう かまぼ こ みそ とりにく ぶたにく さきいか	にんじん だいこん ねぎ たまねぎ きゃ べつ きゅうり	636 25.0	768 29.5	
9	金	バーガー パン	濃縮	ミネストローネスープ とんかつ せんざりキャベツ	まるパン マカロニ あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう とりに く だいず ウイン ナー ぶたにく	たまねぎ にんじん きゃべつ パセリ	645 25.8	791 31.5	
12	月	むぎごはん	濃縮	カレーライス ちりめんサラダ ふくじんづけ	こめ むぎ じゃがい もあぶら	ぎゅうにゅう チーズ ちりめん とりにく スキムミルク	たまねぎ にんじん しょうが きゅうり きゃべつ コーン	641 21.1	796 25	
13	火	むぎごはん	濃縮	すましじる さかなのこうみだれ きりぼしだいこんのすのもの	こめ むぎ でんぶ こむぎこ あぶら さ とう	ぎゅうにゅう とうふ かまぼこ ホキのきり み	にんじん こんぶ え のきだけ きりぼしだ いこん きゅうり に ら	560 23.9	707 29.2	
14	水	しろごはん	濃縮	はるさめスープ やきぎょうざ ばいにくあえ	こめ はるさめ ごま あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたに く ちくわ	にんじん こんぶ え のきだけ たまねぎ きゃべつ きゅうり ねぎ きくらげ	598.0 20	702 22.7	

今月は『食育月間』です

毎月19日は食育の日

？食育とは何でしょうか？

近年、朝食の欠食や孤食など、「食」をめぐる問題が多く見られます。

食育は、生きる上での基本となるものです。

食に関する知識や選択する能力を身に付け、健全な食生活を送ることができるように、食育の推進が求められています。

子どもたちの食育は、家庭、学校、地域が連携してすすめる必要があります。

ご家庭でのご理解・ご協力をお願いいたします。



湯前町学校給食共同調理場

日	曜	主食	牛乳	おかず	ざいりょうのおもなはたらき			栄養価		中止
					ねつやちからになる	ちやくくやほねになる	からだのちょうしをととのえる	小学校	中学校	
15	木	むぎごはん	☑	ごもくスープ ささみのレモンに れんこんのちゅうかあえ	こめ むぎ あぶら ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたに く とうふ ささみ	ちんげんさい にんじ ん きゅうり れんこ ん しいたけ たまね ぎ しょうが	606 31.8	733 25.3	
16	金	しよく パン	☑	マカロニスープ チリコンカン いちごジャム	しよくばん あぶら じゃがいも マカロニ	ぎゅうにゅう えだま め ベーコン ぶたに く	たまねぎ キャベツ にんじん いちごジャ ム	661 26.0	811 30.7	
19	月	むぎごはん	☑	とうにゅうぶたじる ししゃもフライ ごまじゃこサラダ	こめ むぎ さといも こんにやく あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたに く むぎみそ ししゃ もフライ あげ	しょうが だいこんに んじん ごぼう レタ ス きゅうり	585.0 23	793 29.5	
20	火	しろごはん	☑	コーンとわかめのスープ ピピンパのぐ ちやしナムル・アセロラゼリー	こめ ごま さとう あぶら	ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく きんしたま ご	コーン たまねぎ た けのこ もやし ほう れんそう にんじん	634 22.0	750 25.4	
21	水	むぎごはん	☑	すましじる いわしおかかに スパゲッティサラダ	こめ むぎ スパゲッ ティ	ぎゅうにゅう うすら たまご ツナ いわし のおかかに ちくわ	にんじん こんぶ きゃべつ えのきたけ きゅうり	616.0 23	782 27.7	
22	木	むぎごはん	☑	にらたまスープ まーぼーなす ちゅうかサラダ	こめ むぎ ごまあぶ ら でんぶん さとう	ぎゅうにゅう ぶたひ きにく たまご	なす たまねぎ にん じん とう えのきた け きゅうり もやし しいたけ たけのこ	620 25.0	773 30.2	
23	金	ココアパン	☑	ひやしうどん とりのてんぷら	ココアパン れいとう うどん さとう	ぎゅうにゅう シーチ キン	コーン きゅうり レ タス	679.0 26.9	860 33.3	
26	月	しろごはん	☑	だんごスープ ゴーヤチャンプル てづくりつくだに	こめ はるさめ ごま あぶら ごま さとう	ぎゅうにゅう とり くつくね たまご と うふ ぶたにく	たけのこ にんじん ねぎ こんぶ ながう り たまねぎ きゃべ つ きくらげ	625 28.0	—	中学校 中止
27	火	むぎごはん	☑	なめこじる レバーのあげがらめ ごまドレサラダ	こめ むぎ でんぶん あぶら さとう	ぎゅうにゅう あぶら あげ とりにく レ バー	たまねぎ なめこみず に きゅうり にんじ ん コーン	655.0 29	817 34.6	
28	水	むぎごはん	☑	うまに キャベツのばいにくあえ	こめ むぎ じゃがい もあぶら さとう こ んにやく	ぎゅうにゅう とり くあつあげ さつまあ げ ちくわ	にんじん ごぼう た けのこ いんげん きゃべつ きゅうり	654 23.8	813 28.2	
29	木	むぎごはん	☑	やさいつみれじる とりにらどんのぐ こんにやくサラダ	こめ むぎ あぶら さとう こんにやく あぶら	ぎゅうにゅう つみれ とりにく	にんじん えのきたけ ねぎ いら きゃべつ きゅうり	690.0 27.1	880 33.1	
30	金	あげパン	☑	ポトフ イタリアンサラダ	コッパン あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう きなこ ウイナー とりにく ロースハム	たまねぎ しめじ きゃべつ にんじん ブロッコリー レタス ピーマン	666 25.5	823 30.5	

給食には、どんな食材が使われているか確認してください。
旬の食材や地産地消の食材は、一ロメモで紹介しています。
栄養バランスを考えて、なんでも食べましょう。

上：エネルギー量(kcal)
下：たんぱく質量(g)になります。

※ 献立は都合により変更する場合があります。