

令和5年度 6月きゅうしよくこんだてよていひょう (小学校)

山田町立学校給食センター



日	献立名	牛乳	赤の仲間・ 血や肉になる	黄の仲間・ 熱や力の元になる	緑の仲間・ 体の調子を整える	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量
1 木 船小無	コッペパン	○	脱脂粉乳	こむぎこ さとう		565 kcal
	ポークチャップ		ぶたにく	あぶら さとう	たまねぎ ビーマン ししいたけ	27.8 g
	キャベツのコールスロー		ベーコン	ノンエッグマヨネーズ ごま	キャベツ どうもろこし	22.0 g
	こまつなとあさりのスープ		とうふ あさり		こまつな きくらげ	2.5 g
	オレンジ				オレンジ	
一口メモ	6月1日は、FAO（国連食糧事業機関）が定める「世界牛乳の日（World Milk Day）」です。毎日の給食についている牛乳には、成長期に必要な栄養素がたっぷり含まれています。給食だけでなく、お家でも飲むようにしましょう。					
2 金 船小無	むぎごはん	○		こめ むぎ		599 kcal
	県産さばみそカツ		さば みそ	あぶら パンこ		23.1 g
	ひじきとこうやどうふのもの		ひじき こうやどうふ	あぶら さとう	にんじん ごぼう さやいんげん	19.7 g
	もやしとキャベツのみそしる		とうふ あぶらあげ みそ		キャベツ もやし にんじん	2.1 g
一口メモ	大切に！朝ごはん！！朝ごはんは、1日の元気の源です。朝ごはんを食べると午前中に活動するための準備が整います。毎日しっかり朝ごはんを食べて登校しましょう。					
5 月	むぎごはん	○		こめ むぎ		598 kcal
	かみかみタコメンチ		たこ たらすりみ	あぶら パンこ	キャベツ	23.2 g
	キャベツとしらすのすのもの		しらす あぶらあげ	さとう	キャベツ にんじん	15.3 g
	やさいたっぷりみそしる		ぶたにく みそ	マロニー	にんじん もやし ほうれんそう えのき だけ	1.7 g
	ナタデココいりレモンゼリー				レモンゼリー	
一口メモ	6月4日～10日は歯と口の衛生週間です。よくかんで食べることは、虫歯予防にとっても大切です。かむことは、歯を丈夫にしあごを発達させます。また、脳が刺激されるので脳のはたらきもよくなります。今日の主菜はかみごたえのあるたこの入ったメンチカツです。いつもより意識して、よくかんで食べましょう。					
6 火 豊小二年無	しろごまごはん	○		こめ むぎ ごま オリーブオイル		631 kcal
	とりのこうみやき		とりにく みそ	さとう		29.0 g
	かみかみサラダ		いか	さとう ごまあぶら	にんじん きゅうり だいこん	16.2 g
	めかぶのみそしる		めかぶ とうふ みそ		だいこん ねぎ	2.5 g
	サワーゼリー			サワーゼリー		
一口メモ	6月4日～10日は歯と口の衛生週間です。よくかんで食べることは、虫歯予防にとっても大切です。かみかみサラダは、かみごたえのあるさきいかが入っています。さきいかは、かめばかむほど味がでます。よくかんで食べましょう。					
7 水	むぎごはん	○		こめ むぎ		625 kcal
	あつあげのそぼろに		ぶたにく あつあげ	あぶら さとう かたくりこ	たまねぎ さやいんげん しょうが	24.9 g
	もやしのいそべあえ		のり		はくさい もやし にんじん	18.7 g
	かむかむみそしる		とうふ くきわかめ あぶらあげ みそ		だいこん にんじん ごぼう ねぎ	2.1 g
	かじゅうグミ（ぶどう）			グミ		
一口メモ	6月4日～10日は歯と口の衛生週間です。よくかんで食べることは、虫歯予防にとっても大切です。かむかむみそしるには、かみごたえのあるこんにゃくやくきわかめが入っています。よくかんで食べましょう。グミもかみごたえのある食品です。よくかんで食べましょう。					
8 木 豊小一・三・四・六年無 田小六年無	こくろ 黒糖パン	○	脱脂粉乳	こむぎこ くろざとう		636 kcal
	とりにくのはちみつマスタードやき		とりにく	はちみつ		30.4 g
	コロコロサラダ				だいこん にんじん どうもろこし えだ まめ ブロッコリー	26.1 g
	とうふとたまごのスープ		とうふ たまご チーズ ベーコン	あぶら パンこ	たまねぎ にんじん えのきだけ パセリ	2.4 g
	オレンジ				オレンジ	
一口メモ	6月4日～10日は歯と口の衛生週間です。よくかんで食べることは、虫歯予防にとっても大切です。パンとスープを一緒に食べるとかまずにのみこんでしまいます。パンをよくかんでから、スープを飲むようにしましょう。					
9 金 豊小一・三・四・六年無 田小六年無	むぎごはん	○		こめ むぎ		601 kcal
	かみかみさけなんぶ		さけ	こむぎこ かやきせんべい ごま		27.4 g
	やさいのピリからいため		とりにく みそ	あぶら さとう	にんじん キャベツ ビーマン だけのこ	18.7 g
	こまつなのみそしる		あぶらあげ みそ		こまつな だいこん にんじん ねぎ	2.2 g
一口メモ	6月4日～10日は歯と口の衛生週間です。よくかんで食べることは、虫歯予防にとっても大切です。今日の主菜は、かみかみ鮭南部。鮭の衣にかやきせんべいとごまを入れました。よくかんで味わって食べましょう。					
12 月	はつがげんまい 発芽玄米ごはん	○		こめ 発芽玄米		645 kcal
	ポークカレー		ぶたにく	あぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん グリンピース	23.8 g
	さつまいもいりオムレツ		たまご とりにく	さつまいも	ほうれんそう たまねぎ にんじん	19.4 g
	かりぼりあえ			ごま	キャベツ きゅうり ぶくじんづけ	2.5 g
13 火	むぎごはん	○		こめ むぎ		550 kcal
	いわしのうめに		いわし		うめ	27.5 g
	ぶたにくのみそいため		ぶたにく みそ	あぶら さとう	キャベツ たまねぎ にんじん ビーマン	13.7 g
	ひきなじる		とりにく とうふ		だけのこ だいこん にんじん ねぎ	1.9 g
14 水 田小無	むぎごはん	○		こめ むぎ		618 kcal
	とうふミートボールのすぶたふう		とうふミートボール	さとう かたくりこ あぶら	にんじん たまねぎ ビーマン だけのこ しいたけ	22.8 g
	ブロッコリーのごまサラダ			さとう ごま	ブロッコリー キャベツ どうもろこし	16.6 g
	じゃがいもとわかめのみそしる		わかめ みそ あぶらあげ	じゃがいも	ねぎ	2.1 g

日	献立名	牛乳	赤の仲間・ 血や肉になる	黄の仲間・ 熱や力の元になる	緑の仲間・ 体の調子を整える	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量
15 木 田 小 無	コッペパン	○	脱脂粉乳	こむぎこ さとう		599 kcal
	ポテトとおこめのささみカツ		とりにく	こむぎこ こめこ ポテトフレーク あぶら		28.2 g
	かいそうサラダ		わかめ ふのり		キャベツ きゅうり どうもろこし	17.4 g
	ポークビーンズ		だいず ぶたにく	じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん さやいんげん	2.8 g
	てつぶんヨーグルト		てつぶんヨーグルト			
16 金	むぎごはん	○		こめ むぎ		658 kcal
	はるまき		ぶたにく	あぶら はるさめ こむぎこ	にんじん たまねぎ キャベツ	20.8 g
	えだまめいりはるさめサラダ			はるさめ さとう ごまあぶら	えだまめ にんじん もやし どうもろこし	22.5 g
	ワンタンスープ		ぶたにく	ワンタンのかわ	はくさい チンゲンサイ にんじん えのきたけ ねぎ	1.5 g
一 ロ メモ	今日の副菜は、枝豆入り春雨サラダ。野菜大好きレシピです。おうちで作ってみてください。もしくは、おうちの人にリクエストしてレシピをわたしましょう。					
19 月	じゅーしー（たきこみごはん）	○	ぶたにく ひじき さつまあげ	こめ あぶら	しいたけ にら	601 kcal
	おきなわもずくスープ		もずく とうふ かまぼこ		にんじん えのきたけ ねぎ	26.5 g
	カレイのほねごとフライ		カレイ	あぶら パンこ		17.5 g
	にんじんしりしり		たまご かつおぶし	あぶら さとう	にんじん もやし	2.4 g
	シークワーサーゼリー				シークワーサーゼリー	
一 ロ メモ	毎月19日は「食育の日」です。19日には、全国各地の料理を取り入れます。今回は、沖縄県の料理を取り入れました。くわしくは、掲示物を見てください。					
20 火	わふうそぼろごはん	○	とりにく だいず	こめ むぎ ひえ あわ きび 赤米、黒米	きりぼしだいこん しいたけ	570 kcal
	とうふハンバーグ		ぶたにく とりにく とうふ	こむぎこ	たまねぎ	24.0 g
	はくさいのおかかあえ		かつおぶし		はくさい もやし にんじん	18.7 g
	ほうれんそうのみそしる		あぶらあげ みそ		ほうれんそう にんじん だいこん ねぎ	2.2 g
21 水 船 小 無	むぎごはん	○		こめ むぎ		594 kcal
	さばのしょうがやき		さば		しょうが	30.5 g
	いかとだいこんのにももの		いか	さとう	だいこん にんじん さやいんげん	16.6 g
	だいこんばのみそしる		みそ	じゃがいも	だいこんのは たまねぎ にんじん	2.0 g
22 木 船 小 無	しょくパン・ブルーベリージャム	○	脱脂粉乳	こむぎこ さとう ブルーベリー ジャム		555 kcal
	とりにくのマスタードソースがけ		とりにく	こむぎこ あぶら	たまねぎ	27.8 g
	ごぼうとれんこんサラダ			ノンエッグマヨネーズ ごま	ごぼう れんこん にんじん どうもろこし えだまめ	19.3 g
	たまごとわかめのスープ		たまご わかめ	かたくりこ	チンゲンサイ ねぎ	2.6 g
23 金	むぎごはん	○		こめ むぎ		549 kcal
	にくどうふ		ぶたにく やきどうふ	あぶら さとう	はくさい にんじん ねぎ	25.4 g
	しらすあえ		しらす のり		キャベツ きゅうり にんじん	15.4 g
	あさりのみそしる		あさり みそ		だいこん ごまつな ねぎ	2.0 g
26 月	むぎごはん	○		こめ むぎ		611 kcal
	さけのやきマリネ		さけ	こむぎこ さとう オリーブオイル	たまねぎ にんじん	26.3 g
	めかぶあえ		めかぶ		はくさい ほうれんそう にんじん	13.4 g
	とりごぼうじる		とりにく	じゃがいも あぶら	ごぼう えのきたけ にんじん ねぎ	1.7 g
	はちみつレモンゼリー				はちみつレモンゼリー	
27 火	むぎごはん	○		こめ むぎ		646 kcal
	イカリングフライ		いか	パンこ あぶら		24.2 g
	かぼちゃとブロッコリーのサラダ		ベーコン	ノンエッグマヨネーズ	かぼちゃ ブロッコリー ごぼう	23.1 g
	みそけんちんじる		とうふ みそ	ごまあぶら じゃがいも	だいこん にんじん ごぼう わらび ねぎ	1.8 g
28 水	むぎごはん	○		こめ むぎ		603 kcal
	ささみのごまみそやき		とりにく みそ	さとう ごま		32.8 g
	くきわかめとこんにゃくのいために		くきわかめ だいず あぶらあげ	ごまあぶら さとう	にんじん しいたけ	14.3 g
	さけじる		さけ とうふ みそ	じゃがいも	にんじん はくさい しめじ ねぎ	2.1 g
一 ロ メモ	今日は「まごは（わ）やさしい給食」です。ま（まめ）・こ（ごま）・は（わかめ・海藻類）・や（やさい）・さ（さかな）・し（しいたけ・きのこ類）・い（いも）といった食材をそろえると自然と栄養バランスがそろった食事になります。家庭での食事も意識してみましよう。					
29 木 豊 小 五 年 無	まるコッペっパン ^{きめいり} 切り目入	○	脱脂粉乳	こむぎこ さとう		589 kcal
	だいずいりミートソース		ぶたにく だいず	バター さとう	たまねぎ ピーマン トマト しいたけ	25.7 g
	やさいサラダ			さとう あぶら	キャベツ きゅうり どうもろこし えだまめ	19.5 g
	マカロニスープ		ベーコン	マカロニ	キャベツ アスパラガス にんじん	2.6 g
	オレンジ				オレンジ	
30 金 豊 小 五 年 無	わかめごはん	○		こめ むぎ	わかめ	604 kcal
	とりつくねのやさいあんかけ		とりにく ぶたにく	さとう こむぎこ かたくりこ	たまねぎ にんじん	24.8 g
	ごまつなときゅうりのサラダ		ツナ		ごまつな きゅうり どうもろこし	18.2 g
	こうやどうふのみそしる		こうやどうふ みそ	じゃがいも	にんじん だいこん しいたけ だいこんのは	2.4 g

※紙面に限りがあるため、一ロメモを省略している日があります。 臨時休校等やむを得ない事情により、使用する食材を変更場合があります。ご了承ください。