

長子配布

令和4年度

6月学校給食献立表



橘小学校

今月の給食目標：【よくかんで食べよう】

日付 曜日	献立名	おもにからだをつくる(赤)		おもに体の調子を整える(緑)		おもにエネルギーのもとになる(黄)		調味料(その他)	エネ ルギー (Kcal)	たん ぱく 質 (g)	塩 分 (g)	夕食に 食べて ほしい物
		たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質					
		魚・肉・卵・大豆製品	牛乳・小魚・海藻	色の濃い野菜	色の薄い野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実					
1 水	牛乳		ぎゅうにゅう									きのこ類
	ごはん					こめ						
	わかめとごまのスープ		わかめ	にんじん ねぎ ちんげんさい	たまねぎ		ごまあぶら ごま	からスープ ちゅうかだし しょうゆ しお こしょう	587	20.9	1.4	
	タンドリーチキン	とりにく	ヨーグルト		にんにく しょうが			しお カレーこ ケチャップ こしょう				
2 木	牛乳		ぎゅうにゅう	ぎょうじしょく:おしぼよぼうデー								色の濃い野菜
	ごはん					こめ						
	沢煮椀	ぶたにく		にんじん ねぎ	ごぼう たけのこ えのきたけ			しょうゆ しお さけ みりん かつおぶし だしこんぶ	677	27.9	2.0	
	大豆と鶏肉のごまからめ	とりにく だいず			しょうが	さとう こむぎこ かたくりこ	あぶら ごま	しお さけ しょうゆ みりん				
3 金	牛乳		ぎゅうにゅう									大豆製品
	ミルクパン					ミルクパン						
	ミネストローネ	ベーコン	こなチーズ	にんじん トマト パセリ	たまねぎ セロリ とうもろこし にんにく	じゃがいも	オリーブゆ	かつお かつお しお こしょう ガラス	614	26.7	2.9	
	赤魚のタルタルソース焼き	あかうお			たまねぎ		マヨネーズ	しお こしょう				
6 月	牛乳		ぎゅうにゅう									魚介類
	ごはん					こめ						
	麩とごぼうのお吸い物	かまぼこ		にんじん ねぎ	ごぼう たまねぎ ほししいたけ	ふ		かつおぶし だしこんぶ しょうゆ しお	627	25.6	1.6	
	豚肉の生姜炒め	ぶたにく			しょうが たまねぎ	かたくりこ	あぶら	しょうゆ みりん さけ				
7 火	牛乳		ぎゅうにゅう	にほんのあじめぐり ~いしかわけん~								海藻類
	ごはん					こめ						
	治部煮	とりにく		にんじん	しょうが たまねぎ グリルパスタ	じゃがいも かたくりこ こむぎこ さとう	あぶら	しょうゆ さけ みりん かつおぶし	710	27.3	1.9	
	いわしのおかか煮	いわし かつおぶし				さとう でんぶん		しょうゆ しお みりん				
8 水	牛乳		ぎゅうにゅう									種実類
	麦ごはん					こめ むぎ						
	ポークカレー	ぶたにく	スライス肉	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが グリルパスタ りんご	じゃがいも こくとう	あぶら	かつお かつお しお こしょう チミダラス ケチャップ ウスターソース しょうゆ カレーこ	708	22.2	2.3	
	コーンサラダ	ハム		にんじん	キャベツ とうもろこし きゅうり		ドレッシング	しょうゆ				
9 木	牛乳		ぎゅうにゅう									色の薄い野菜
	ごはん					こめ						
	中華風コーンスープ	たまご		にんじん ねぎ	とうもろこし たまねぎ きくらげ	かたくりこ		しょうゆ しお こしょう ちゅうかだし ガラス	652	24.1	2.0	
	ナスと豆腐のみそチーズ焼き	ぶたにく とうふ あかみそ	チーズ	パセリ	なす たまねぎ にんにく しょうが	マカロニ さとう	あぶら	しょうゆ さけ				
10 金	牛乳		ぎゅうにゅう									たまご
	減量ミルクパン					ミルクパン						
	五目うどん	とりにく あぶらあげ かまぼこ		にんじん ねぎ	ごぼう たまねぎ	うどん さとう		しょうゆ さけ みりん かつおぶし だしこんぶ	616	28.2	3.0	
	じゃがいもと豆のサラダ	さくらのみずくに 豆腐とさけのきんとききめ だいず			きゅうり	じゃがいも さとう	マヨネーズ	しお す しょうゆ				

6月4日は「虫歯予防デー」です。
虫歯にならないためには、よく噛んで
食べることも、とても大切なことです！
一口20~30回を目標によく噛んで
食べましょう。



むし歯を防ぐ食生活で8020!

8020運動とは、80歳まで20本以上の歯を保とうという運動です。永久歯は、一生使い続けていくもの。お年寄りになっても丈夫な自分の歯で食べ続けられるように、今からむし歯になりにくい食生活を心がけるようにしましょう。

甘いお菓子やジュースをだらだら食べ続けられないように、決まった時間に、よくかんで食べる。

食事の後はしっかりと歯みがきをする。

6月学校給食献立表



今月の給食目標：【よくかんで食べよう】

日付	献立名	おもにからだをつくる(赤)		おもに体の調子を整える(緑)		おもにエネルギーのもとになる(黄)		調味料(その他)	エネ ルギー (Kcal)	たん ぱく質 (g)	塩 分 (g)	夕食に 食べて ほしい物
		たんぱく質 魚・肉・卵・大豆製品	無機質 牛乳・小魚・海藻	ビタミン 色の濃い野菜	色の薄い野菜・きのこ・果物	炭水化物 穀類・いも類・砂糖	脂質 油脂・種実					
13	牛乳 麦ごはん マーボー豆腐 肉シューマイ 海藻サラダ		ぎゅうにゅう					こめ むぎ さとう かたくりこ あぶら ごまあぶら でんぶん こむぎこ さとう	726	26.4	1.6	いも類
14	牛乳 ごはん 高野豆腐のみそ汁 鶏肉のから揚げ ちんげんさいの磯和え		ぎゅうにゅう					こめ いりこ しょうゆ みりん	608	25.6	1.9	種実類
15	牛乳 ごはん すまし汁 さばの利休焼き ひじきの炒り煮		ぎゅうにゅう					こめ さけ いりこ かつおぶし しお だしこんぶ しょうゆ みりん しょうゆ しお さけ しょうゆ みりん さけ しお	636	27.9	1.8	色の濃い 野菜
16	牛乳 ごはん うま煮 野菜のうめおかか和え ごまきな粉豆		ぎゅうにゅう					こめ じゃがいも さとう あぶら しょうゆ みりん さけ いりこ しょうゆ さとう ごま あぶら しお	637	23.1	1.4	色の薄い 野菜
17	牛乳 コッペパン チリコンカン 切り干し大根とひじきのサラダ メロン		ぎゅうにゅう					コッペパン じゃがいも さとう あぶら さとう マヨネーズ メロン	584	21.9	2.3	きのこ類
20	牛乳 ごはん 五目スープ ホイコーロー 1食チーズ		ぎゅうにゅう					こめ あぶら さとう さけ しょうゆ みりん さけ しょうゆ みりん	627	25.0	2.7	魚介類
21	牛乳 ごはん じゃがいものみそ汁 千草焼き キャベツのゆかり和え		ぎゅうにゅう					こめ じゃがいも さとう あぶら さけ しお しょうゆ みりん さけ しょうゆ	612	24.8	2.4	乳製品
22	牛乳 ごはん けんちん汁 手作りギョロツケ ごま和え		ぎゅうにゅう					こめ あぶら さとう いりこ しょうゆ さけ しお みりん あぶら さとう ごま しょうゆ みりん	624	25.4	1.6	たまご
23	牛乳 ごはん 根菜汁 鶏肉の海苔塩/ん粉焼き 野菜の昆布和え		ぎゅうにゅう					こめ さとう パンこ しょうゆ しお さけ しょうゆ みりん しょうゆ しお	671	29.2	1.9	大豆製品
24	牛乳 ミルクパン クリームシチュー アスパラのサラダ ミニトマト		ぎゅうにゅう					こめ じゃがいも さとう さとう マヨネーズ ミニトマト	633	25.5	2.7	海藻類
27	牛乳 ごはん はるさめスープ チンジャオロースー 中華サラダ		ぎゅうにゅう					こめ はるさめ かたくりこ さとう あぶら ごまあぶら さとう さけ しょうゆ みりん さけ しょうゆ みりん	595	22.5	1.6	きのこ類
28	牛乳 ごはん 豚肉とキャベツのスープ 揚げ魚のラビコットソースかけ ゆで枝豆		ぎゅうにゅう					こめ あぶら さとう さけ しょうゆ さけ しょうゆ さけ しょうゆ さけ しょうゆ	656	24.9	2.1	いも類
29	牛乳 ごはん 肉団子とじゃが芋のカレー煮 焼きぎょうざ 三色和え		ぎゅうにゅう					こめ じゃがいも かつお かつお あぶら さとう さとう さけ しょうゆ さけ しょうゆ さけ しょうゆ	715	23.3	2.0	色の薄い 野菜
30	牛乳 ごはん あつあげのみそ汁 おから入りとりつくね かみかみサラダ		ぎゅうにゅう					こめ さけ さとう さとう さとう さけ しょうゆ さけ しょうゆ さけ しょうゆ	631	26.8	2.8	種実類