

学校給食予定献立表

6月の給食目標 **よくかんで食べよう!**

献立名	使用材料	グラム	き	あか	みどり	エネルギー (カロリー)	献立名	使用材料	グラム	き	あか	みどり	エネルギー (カロリー)
1日(水)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	7日(火)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	こめ	80	○			518	ぎゅうにゅう	こめ	80	○			547
ちゅうかどん	ぶたにく	30	○	○		小(高)	ごはん	とうふハンバーグ	50	○	○		小(高)
ささみのちゅうかサラダ	かまぼこ	15	○	○		586	とうふハンバーグ	きりぼしだいこん	5		○	○	611
	たまねぎ・キャベツ	40		○	○	中・高	かむかむサラダ	にんじん・きゅうり	10		○	○	中・高
	にんじん・たけのこ	15		○	○	717	ごじる(呉汁)	だいずもやし	10		○	○	742
	ほししいたけ	1		○	○		ごじる(呉汁)	さとう	1.5	○	○		
	にんにく・しょうが	0.3		○	○		ごじる(呉汁)	オリーブオイル	2	○	○		
	あぶら	1		○	○		ごじる(呉汁)	リングす・しょうゆ	3		○	○	
	さけ・しょうゆ						ごじる(呉汁)	しお・こしょう	0.2		○	○	
	かたくりこ	3					ごじる(呉汁)	ひきわりだいず	15		○	○	
	とりがらスープ						ごじる(呉汁)	つきこんにやく	10	○	○		
	しお・こしょう						ごじる(呉汁)	ささがきごぼう	10		○	○	
	ささみ	15		○	○		ごじる(呉汁)	しろねぎ	5		○	○	
	きゅうり	20		○	○		ごじる(呉汁)	だいこん・にんじん	10		○	○	
	にんじん	10		○	○		ごじる(呉汁)	かぼちゃ	10	○	○		
	ホールコーン	5		○	○		ごじる(呉汁)	うすあげ	5		○	○	
	こんにやくかんてん	0.8		○	○		ごじる(呉汁)	とうにゅう	5		○	○	
	ごま	1	○				ごじる(呉汁)	みそ	7		○	○	
	ごまあぶら	2	○				ごじる(呉汁)	だしじる			○	○	
	しょうゆ	3											
	す	3											
	さとう	1	○										
2日(木)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	8日(水)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	こめ	80	○			577	ぎゅうにゅう	こめ	80	○			575
ぶたにくとこまつなのカレーライス	ぶたにく	40	○	○		小(高)	ごはん	あげぎょうぎ	34	○	○		小(高)
フレンチサラダ	こまつな	15		○	○	653	あげぎょうぎ	あぶら		○	○		640
	にんじん	15		○	○	中・高	あげぎょうぎ	もやし	20		○	○	中・高
	たまねぎ	40		○	○	807	あげぎょうぎ	こまつな	10		○	○	804
	じゃがいも	40	○				あげぎょうぎ	ピーマン	10	○	○		
	にんにく・しょうが			○	○		あげぎょうぎ	あぶら	2	○	○		
	あぶら	1	○				あげぎょうぎ	しお・こしょう			○	○	
	ソテードオニオン			○	○		あげぎょうぎ	しょうゆ・さけ			○	○	
	とりがらスープ						あげぎょうぎ	とりミンチ	10		○	○	
	カレールウ	14	○				あげぎょうぎ	とうふ	20		○	○	
	カレーこ	0.1					あげぎょうぎ	はくさい・たまねぎ	30		○	○	
	ケチャップ	1.5					あげぎょうぎ	しめじ	5		○	○	
	ウスターソース	1					あげぎょうぎ	しろねぎ	3		○	○	
	キャベツ	40		○	○		あげぎょうぎ	しょうが	0.5		○	○	
	きゅうり・にんじん	10		○	○		あげぎょうぎ	あぶら	1	○			
	オリーブオイル	3	○				あげぎょうぎ	さけ	1				
	リングす・しお・こしょう						あげぎょうぎ	しお・こしょう					
	さとう	0.3	○				あげぎょうぎ	かたくりこ	2				
							あげぎょうぎ	とりがらスープ					
3日(金)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)							
ぎゅうにゅう	こめ	80	○			544							
やきとりどん	とりにく	60	○	○		小(高)							
ツナとピーマンのいためもの	しょうが	0.3		○	○	612							
ぶどうヨーグルト	さけ	3				中・高							
	しお・こしょう	0.3		○	○	737							
	しろねぎ	20		○	○								
	たまねぎ	60		○	○								
	しょうゆ・みりん												
	さとう	2.5	○										
	かたくりこ	0.8											
	あぶら	1	○										
	ツナ	10		○	○								
	ピーマン	15		○	○								
	キャベツ	30		○	○								
	あぶら	1	○										
	しお・こしょう	1											
	ぶどうヨーグルト	1個	○										

よくかんで、味わって食べよう!

よくかんで食べると、いいことがたくさんあります!

- 食^たべ^す過^ふぎ^せを防^ふぎ^ます。
- 食^たべ^{もの}のおい^いし^さがよ^くわ^かり^ます。
- 口^{くち}の動^{うご}き^がよ^くな^り、は^つき^り発^{はつ}音^{おん}で^きる^よう^にな^りま^す。
- 脳^{のう}が活^{かつ}性^{せい}化^かし、こ^ころ^を安^{あん}定^{てい}さ^せま^す。
- だ^え液^{えき}(つ^つば)がた^たく^さん^で出^でて、虫^{むし}歯^ばに^なり^にく^くな^りま^す。
- 胃^いの^はた^らき^{(消}しょう^{か)}を^たす^けま^す。

まずは、1口10回からはじめてみましょう!

(仕入材料等の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。)

学校給食予定献立表

6月は「食育月間」です!



献立名	使用材料	グラム	き	あか	みどり	エネルギー (カロリー)	献立名	使用材料	グラム	き	あか	みどり	エネルギー (カロリー)
9日(木)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	13日(月)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	こめ	65	○			560	ぎゅうにゅう	こめ	80	○			542
とりごぼうめし	とりミンチ	20	○	○		小(高)	ごはん	さのたまあじつけのり		○	○		小(高)
さばの	うすあげ	5	○	○		632	さけきりみ	さけきりみ	60	○	○		609
しおこうじやき	ごぼう	20	○	○		中・高	みそ	さとう	1.5	○	○		743
すましじる	にんじん	10	○	○		770	さのたまあじつけのり	しょうゆ・みりん・さけ	1	○			
	あぶら	1	○				とりミンチ	かぼちゃ	10	○	○		
	さとう	1.5	○				かぼちゃ	たまねぎ	60	○			
	しょうゆ・さけ	4	○				うすあげ	うすあげ	30	○	○		
	ごま	2	○				ほししいたけ	ほししいたけ	5	○	○		
	さば	60	○				さやいんげん・にんじん	さやいんげん・にんじん	10	○	○		
	さけ・しおこうじ		○				しょうが	しょうが	0.5	○	○		
	とうふ	15	○				あぶら	あぶら	1	○			
	かまぼこ	10	○				さとう	さとう	3	○			
	はくさい	25	○				さけ・みりん・しょうゆ	さけ・みりん・しょうゆ		○			
	あおねぎ	3	○				だしじる	だしじる		○			
	えのきだけ・しめじ	5	○				かたくりこ	かたくりこ	1	○			
	にんじん	10	○										
	うすくちしょうゆ	2	○										
	さけ・しお		○										
	だしじる・だしこんぶ		○										
10日(金)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	14日(火)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	しよくパン	50	○			533	ぎゅうにゅう	あげめん	1袋	○	○		575
しよくパン	いちごジャム	15	○			小(高)	さらうどん	ぶたにく	30	○	○		小(高)
いちごジャム	とりにく	50	○	○		596	かまぼこ	かまぼこ	10	○			603
とりにくと	しお・こしょう		○			中・高	キャベツ・たまねぎ	キャベツ・たまねぎ	30	○	○		730
だいずの	しろワイン	2	○			743	たけのこ・にんじん	たけのこ・にんじん	10	○	○		
トマトに	こめこ	5	○				ほししいたけ	ほししいたけ	1	○			
ほうれんそうと	だいずみずに	15	○				もやし	もやし	15	○			
キャベツの	たまねぎ	40	○				ちんげんさい	ちんげんさい	10	○			
サラダ	さやいんげん	10	○				にんにく・しょうが	にんにく・しょうが	0.3	○			
	にんじん	10	○				あぶら・ごまあぶら	あぶら・ごまあぶら	1	○			
	マッシュルーム	5	○				しょうゆ・さけ	しょうゆ・さけ		○			
	にんにく	0.3	○				さとう	さとう	0.5	○			
	ケチャップ	1	○				とりがらスープ・こしょう	とりがらスープ・こしょう		○			
	トマトみずに	15	○				かたくりこ	かたくりこ	3	○			
	オリーブオイル	1	○				にくだんご	にくだんご	45	○			
	あかワイン	2	○				あぶら・さとう	あぶら・さとう		○			
	さとう	0.8	○				す・しょうゆ・さけ	す・しょうゆ・さけ		○			
	ウスターソース	0.5	○				とりがらスープ	とりがらスープ		○			
	しょうゆ	0.5	○				かたくりこ	かたくりこ	1	○			
	とりがらスープ	5	○				ケチャップ	ケチャップ	3	○			
	しお・こしょう		○				げんきヨーグルト	げんきヨーグルト	1個	○			
	ほうれんそう	10	○										
	キャベツ	30	○										
	ツナレトルト	10	○										
	オリーブオイル	3	○										
	しょうゆ	2	○										
	りんごす	4	○										
	しお・こしょう		○										
	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	15日(水)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
	ぎゅうにゅう	こめこパン	50	○		518	ぎゅうにゅう	こめこパン	50	○			518
	とりにく	40	○			小(高)	とりにく	とりにく	40	○			585
	クリームコーン	20	○			741	クリームコーン	クリームコーン	20	○			
	たまねぎ	40	○				じゃがいも	じゃがいも	40	○			
	ほうれんそうと	じゃがいも	40	○			にんじん	にんじん	15	○			
	コーンの	にんじん	15	○			ほうれんそう	ほうれんそう	10	○			
	クリームスープ	ほうれんそう	10	○			しめじ	しめじ	5	○			
	だいこんと	しめじ	5	○			オリーブオイル	オリーブオイル	1	○			
	きゅうりの	オリーブオイル	1	○			ホワイトルウ	ホワイトルウ	8	○			
	ピクルス	ホワイトルウ	8	○			とうにゅう	とうにゅう	20	○			
		とうにゅう	20	○			しろワイン	しろワイン	2	○			
		しろワイン	2	○			とりがらスープ・しお・こしょう	とりがらスープ・しお・こしょう		○			
		とりがらスープ・しお・こしょう		○			だいこん	だいこん	35	○			
		だいこん	35	○			にんじん	にんじん	10	○			
		にんじん	10	○			きゅうり・セロリ	きゅうり・セロリ	5	○			
		きゅうり・セロリ	5	○			リングす・しお・こしょう	リングす・しお・こしょう		○			
		リングす・しお・こしょう		○			オリーブオイル	オリーブオイル	2	○			
		オリーブオイル	2	○			さとう	さとう	4	○			
		さとう	4	○									

ながさきけん 長崎県の きょうどりょうり 郷土料理

歯・口の病気を防ぐ食生活のポイント

よくかんで食べる

食べたらしっかり歯をみがく

栄養バランスのいい食事を心がける

(仕入材料等の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。)