
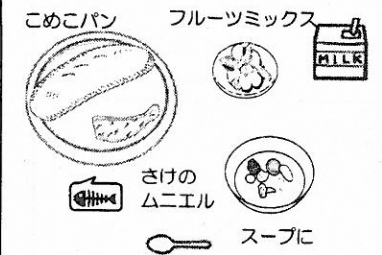

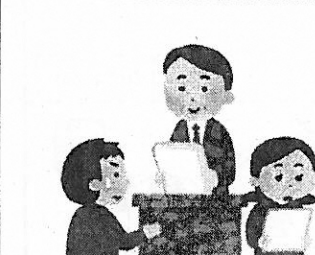
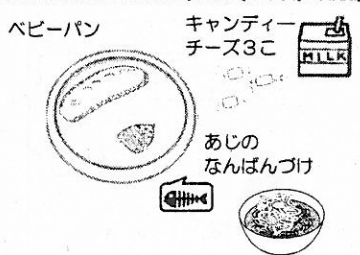


# 令和元年6月 中学校給食予定献立表

(太子町教育委員会・太子町学校給食会)

No. 58

3(月)	4(火)	5(水)	6(木)	7(金)
<b>ごはん</b> <b>ぎゅうにゅう</b> <b>ちゅうかスープ</b> かきあげ とりにく 15(あ) ウインナ 10(あ) とうふ 20(あ) ちりめんじゃこ 2(あ) チンゲンサイ 15(み) じゃがいも 20(き) もやし 10(み) たまねぎ 15(み) にんじん 10(み) にがりり 5(み) しょうが 0.1(み) こむぎこ 12(き) とりがらスープ 8 しお 0.05 しお 0.2 あげあぶら 7(き) こしょう 0.02 てんぷん 1(き) うすくちしょうゆ 3.5 さけ 1 あぶら 0.2(き) <b>ふりかけ</b> ふりかけ(のり) 15(き)	<b>ごはん</b> <b>ぎゅうにゅう</b> <b>ビーンズシチュー</b> きびなこのからあげ ぶたにく 20(あ) きびなこ 20(あ) だいず 7(あ) でんぷん 4(き) じゃがいも 40(き) しお 0.1 たまねぎ 30(み) こしょう 0.01 にんじん 15(み) あげあぶら 2(き) しめじ 5(み) むきえだまめ 6(み) あぶら 2.2(き) とりがらスープ 6 ポークフィオン 2 ナチュラルチーズ 2(あ) マーガリン 3(き) ホールコーン 10(み) はいせんこむぎこ 5(き) こまつな 10(み) ケチャップ 10 さとう 0.4(き) トマトピューレ 3(み) こいくちしょうゆ 0.5 ウスターソース 2 さけ 0.5 のうこうソース 3 ドレッシングクラス1ほん しお 0.05 (やさしいっぱいわふう) こしょう 0.03	<b>ごはん</b> <b>ぎゅうにゅう</b> <b>カレーライス</b> キャベツサラダ ぶたにく 25(あ) ツナ 5(あ) じゃがいも 40(き) キャベツ 20(み) たまねぎ 40(み) にんじん 5(み) にんじん 20(み) きゅうり 5(み) グリンピース 5(み) きりぼしだいこん 0.5(み) りんごピューレ 5(み) こいくちしょうゆ 1.6 はちみつ 0.4(き) す 1.1 しょうが 0.1(み) さとう 0.6(き) にんにく 0.05(み) とりがらスープ 6 ポークフィオン 2 あかワイン 1 ウスターソース 1 のうこうソース 1 こいくちしょうゆ 1 ケチャップ 3 しお 0.1 あぶら 0.2(き) こめこカレー粉 8(き) こめこカレー粉 8(き) でんぷん 0.5(き)	<b>ごはん</b> <b>ぎゅうにゅう</b> <b>とりにくのすきに</b> ちくわのいそべあげ とりにく 30(あ) ちくわ 20(あ) とうふ 30(あ) あおのり 0.05(あ) じゃがいも 40(き) でんぷん 1(き) たまねぎ 30(み) こむぎこ 5(き) にんじん 15(み) しお 0.02 さやいんげん 5(み) あげあぶら 3(き) なましだけ 5(み) いとごんにゃく 30 けずりぶし 2 こいくちしょうゆ 5.5 さけ 0.9 さとう 2.8(き) あかピーマン 1(み) あぶら 0.2(き) しろうごま 0.6(き) みりん 0.5 こいくちしょうゆ 1 さとう 0.7(き) みりん 1 あぶら 0.1(き)	<b>ごはん</b> <b>ぎゅうにゅう</b> <b>コンクリーム</b> ミートポテト ベーコン 5(あ) ぎゅうミンチ 7(あ) クリームコーン 25(み) ぶたミンチ 3(あ) コーンペースト 10(み) じゃがいも 20(き) たまねぎ 30(み) たまねぎ 4(み) にんじん 10(み) にんじん 2(み) パセリ 0.2(み) しお 0.03 だしふんにゅう 1.5(あ) こしょう 0.01 なまクリーム 1(き) カレーこ 0.01 ぎゅうにゅう 20(あ) あかワイン 0.5 マーガリン 1.6(き) ウスターソース 0.6 パター 0.6(き) こいくちしょうゆ 0.2 はいせんこむぎこ 2.8(き) ケチャップ 2.5 あぶら 0.6(き) あぶら 0.2(き) とりがらスープ 6 ポークフィオン 3 しろうごま 1.8 しお 0.4 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 0.15 <b>そえやさい</b> キャベツ 20(み) <b>スライスチーズ</b> スライスチーズ 1(あ)
kcal 826 26.5 26.0 エネルギー たんぱく質 脂質 826 26.5 26.0	kcal 839 36.1 28.6 エネルギー たんぱく質 脂質 839 36.1 28.6	kcal 799 25.8 15.9 エネルギー たんぱく質 脂質 799 25.8 15.9	kcal 802 32.0 17.3 エネルギー たんぱく質 脂質 802 32.0 17.3	kcal 768 29.6 26.1 エネルギー たんぱく質 脂質 768 29.6 26.1
かきあげ ちゅうかスープ ごはん	きびなこのからあげ ビーンズシチュー ごはん	カレーライス キャベツサラダ ごはん	ちくわのいそべあげ とりにくのすきに ごはん	ミートポテト コンクリームスープ ごはん
<b>ごはん</b> <b>ぎゅうにゅう</b> <b>おやこに</b> やきざかな たまご 20(あ) さば 18(あ) とりにく 15(あ) さけ 1 こやどうふ 5(あ) じゃがいも 50(き) だいこんおろし たまねぎ 25(み) だいこん 25(み) にんじん 15(み) けずりぶし 1 しめじ 5(み) うすくちしょうゆ 1.3 むきえだまめ 5(み) こいくちしょうゆ 0.8 けずりぶし 2 こいくちしょうゆ 2 うすくちしょうゆ 2 さとう 1.2(き) きゅうりのはいにくあえ みりん 0.5 あぶら 0.2(き)	<b>ごはん</b> <b>ぎゅうにゅう</b> <b>やさいスープ</b> ドライカレー ベーコン 10(あ) ぎゅうミンチ 15(あ) キャベツ 20(み) ぶたミンチ 15(あ) じゃがいも 20(き) たまねぎ 20(み) たまねぎ 20(み) にんじん 5(み) むきえだまめ 5(み) なす 10(み) にんじん 7(み) しょうが 0.1(み) とりがらスープ 6 にんにく 0.02(み) ポークフィオン 3 こめこカレー粉 3(き) しろうごま 1 こいくちしょうゆ 0.7 しお 0.2 ウスターソース 0.7 こしょう 0.02 あかワイン 0.8 うすくちしょうゆ 3 ケチャップ 3 あぶら 0.2(き) のうこうソース 1.2 あぶら 0.2(き)	<b>ごはん</b> <b>ぎゅうにゅう</b> <b>かやくうどん</b> なめし あぶらあげ 10(あ) こめ 0.6(き) かまぼこ 5(あ) なめしのもと 1.6(み) うどん 60(き) こまつな 10(み) こまつな 10(み) にんじん 10(み) なましだけ 3(み) だいず 5(あ) あおのり 5(み) きざみこんぶ 0.2(あ) けずりぶし 3 れんこん 10(み) だしこんぶ 0.3 にんじん 10(み) うすくちしょうゆ 3.9 つきこんにゃく 10 さけ 1 けずりぶし 1 しお 0.1 だしこんぶ 0.1 みりん 1 こいくちしょうゆ 2.5 さとう 1.2(き) みりん 0.8	<b>ごはん</b> <b>ぎゅうにゅう</b> <b>わかめスープ</b> ビビンバ とりにく 15(あ) ぎゅうミンチ 40(あ) とうふ 10(あ) こいくちしょうゆ 2 わかめ 0.4(あ) さとう 2(き) たまねぎ 15(み) さけ 1.2 たけのこ 10(み) こまあぶら 0.2(き) にんじん 10(み) あぶら 0.2(き) あおのり 6(み) トウバンジャン 0.05 しろうごま 0.3(き) ほろれんぞう 2.5(み) しょうが 0.1(み) もやし 1.5(み) とりがらスープ 8 にんじん 10(み) ポークフィオン 3 しろうごま 1(き) しお 0.15 うすくちしょうゆ 1.7 こしょう 0.03 さとう 0.8(き) うすくちしょうゆ 3.5 さとう 0.7 さけ 1 す 0.8 あぶら 0.2(き) こまあぶら 0.15(き) きんしたまご 1.5(あ)	<b>ごはん</b> <b>ぎゅうにゅう</b> <b>マカロニスープ</b> ぶたヒレのソースふうみ ベーコン 10(あ) ぶたヒレに 1(あ) マカロニ 6(き) しょうが 0.2(み) (アルファベット) でんぷん 8.35(き) キャベツ 20(み) あげあぶら 3(き) たまねぎ 15(み) こいくちしょうゆ 0.6 トマト 10(み) さけ 0.5 スズキーニ 10(あ) さとう 1.1(き) にんじん 5(み) ウスターソース 3.8 とりがらスープ 6 ポークフィオン 3 しろうごま 1 しお 0.2 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 3 <b>ポテトサラダ</b> じゃがいも 35(き) きゅうり 10(み) にんじん 3(み) ホールコーン 5(み) しお 0.05 こしょう 0.02 さとう 0.02(き) マヨネーズクラス1ほん
kcal 856 41.5 22.6 エネルギー たんぱく質 脂質 856 41.5 22.6	kcal 876 37.0 33.9 エネルギー たんぱく質 脂質 876 37.0 33.9	kcal 831 35.7 17.8 エネルギー たんぱく質 脂質 831 35.7 17.8	kcal 869 35.0 25.5 エネルギー たんぱく質 脂質 869 35.0 25.5	kcal 778 29.4 24.8 エネルギー たんぱく質 脂質 778 29.4 24.8
やきざかな おやこに ごはん	ドライカレー やさいスープ ごはん	なめし かやくうどん ごはん	ビビンバ わかめスープ ごはん	ぶたヒレのソースふうみ マカロニスープ ごはん
<b>ごはん</b> <b>ぎゅうにゅう</b> <b>とんじる</b> こなどうふいり たまごやき ぶたにく 20(あ) とりミンチ 20(あ) あぶらあげ 5(あ) たまご 25(あ) だいこん 15(み) こなどうふ 4(あ) にんじん 10(み) ひじき 0.3(あ) じゃがいも 25(き) にんじん 2(み) ごぼう 5(み) あおのり 2(み) あおのり 9(み) けずりぶし 0.3 けずりぶし 2 あぶら 0.2(き) あかみそ 8(あ) さけ 0.5 しろうごま 3(あ) こしょう 0.02 あぶら 0.2(き) うすくちしょうゆ 1.5 さとう 0.4(き)	<b>ごはん</b> <b>ぎゅうにゅう</b> <b>にんじんのポタージュ</b> てりやきドック ベーコン 10(あ) とりにく 45(あ) じゃがいも 35(き) しょうが 0.3(み) たまねぎ 25(み) こいくちしょうゆ 7 にんじん 20(み) さけ 2.5 ぎゅうにゅう 20(あ) みりん 4 ナチュラルチーズ 2(あ) さとう 2.5(き) だしふんにゅう 2(あ) でんぷん 0.5(き) なまクリーム 1(き) とりがらスープ 6 ポークフィオン 3 マーガリン 3(き) キャベツ 20(み) はいせんこむぎこ 4(き) あぶら 0.15(き) あぶら 0.7(き) しお 0.15 しお 0.3 こしょう 0.01 こしょう 0.02 しろうごま 1.5	<b>ごはん</b> <b>ぎゅうにゅう</b> <b>かきたまじる</b> いわしのはいにくあげ たまご 25(あ) いわし 40(あ) かまぼこ 5(あ) はいにく 2(あ) こまつな 10(み) こいくちしょうゆ 0.8 じゃがいも 15(き) さけ 0.8 えのきだけ 5(み) さとう 0.8(き) にんじん 5(み) でんぷん 7(き) けずりぶし 2 あげあぶら 6(き) うすくちしょうゆ 2.5 こいくちしょうゆ 1 しお 0.15 さけ 0.5 さきみ 0.1 みりん 1 でんぷん 0.5(き)	<b>ごはん</b> <b>ぎゅうにゅう</b> <b>みそしる</b> とりにくのバーベキューソース あぶらあげ 5(あ) とりにく 18(あ) とうふ 20(あ) りんごピューレ 2(み) ピンフ 5(き) しょうが 0.1(み) なす 15(み) にんにく 0.02(み) たまねぎ 15(み) こいくちしょうゆ 2.8 にんじん 7(み) さけ 1.2 あおのり 5(み) さとう 2(き) けずりぶし 2 でんぷん 0.3(き) あかみそ 8(あ) しろうごま 3(あ)	<b>ごはん</b> <b>ぎゅうにゅう</b> <b>トマトに</b> さわらのパジルソース とりにく 20(あ) さわら 18(あ) ベーコン 10(あ) レモンかじゅう 0.4(み) じゃがいも 45(き) パジルチップ 0.03 マカロニ(シエラ) 4 こいくちしょうゆ 3 たまねぎ 30(み) さとう 2(き) にんじん 15(み) す 1 トマト(かん) 15(み) でんぷん 0.2(き) むきえだまめ 5(み) にんにく 0.05(み) とりがらスープ 6 ポークフィオン 2 しお 0.07 こしょう 0.02 あぶら 0.2(き) ホールコーン 5(み) こいくちしょうゆ 3.5 さとう 1.3(き) しろうごま 0.4(き) トマトピューレ 1(み) うすくちしょうゆ 0.8 みりん 1 さとう 0.4(き) あぶら 0.1(き) ドレッシングクラス1ほん (かおりごま)
kcal 804 35.5 21.5 エネルギー たんぱく質 脂質 804 35.5 21.5	kcal 751 35.5 22.8 エネルギー たんぱく質 脂質 751 35.5 22.8	kcal 848 33.2 27.5 エネルギー たんぱく質 脂質 848 33.2 27.5	kcal 848 34.4 23.8 エネルギー たんぱく質 脂質 848 34.4 23.8	kcal 834 39.8 27.0 エネルギー たんぱく質 脂質 834 39.8 27.0
こなどうふいり たまごやき とんじる ごはん	にんじんのポタージュ てりやきドック にごんじんのポタージュ ごはん	いわしのはいにくあげ かきたまじる ごはん	とりにくのバーベキューソース みそしる ごはん	さわらのパジルソース トマトに ごはん

<b>24(月)</b> ごはん ぎゅうにゅう マーボーどうふ あげぎょうざ とうふ 90(あ) ぎょうざ 30(あ) ぶたミンチ 20(あ) あげあぶら 3(き) たけのこ 15(み) <b>あおねぎ</b> 7(あ) ほししいたげ 05(み) <b>ちゅうかあえ</b> しょうが 05(み) チキンハム 5(あ) にんにく 003(み) にんじん 5(み) あかみそ 3(あ) もやし 20(み) はっちょうみそ 2(あ) <b>きゅうり</b> 15(あ) トウバンジャン 012 しろこま 02(き) テンメンジャン 05 あぶら 01(き) こいくちしょうゆ 3 うすくちしょうゆ 2 さとう 1(き) さとう 1(き) みりん 07 す 12 こしょう 003 みりん 05 こまあぶら 03(き) こまあぶら 015(き) でんぷん 15(き) ようからし 003 さけ 04 エネルギー たんぱく質 脂質 kcal g % 893 32.9 29.0	<b>25(火)</b> こめごパン ぎゅうにゅう スープに さけのムニエル とりにく 30(あ) さけ 18g(あ) じゃがいも 50(き) しお 0.1 たまねぎ 25(み) こしょう 0.05 キャベツ 25(み) こむぎこ 2(き) にんじん 15(み) バター 2(き) むきえだまめ 5(み) オリーブオイル 0.5(き) セロリー 1(み) とりがらスープ 6 ポークフィヨン 3.5 <b>フルーツミックス</b> しお 0.2 りんご(かん) 10(み) こしょう 0.02 みかん(かん) 15(み) うすくちしょうゆ 2 おとうろ(かん) 15(み) こいくちしょうゆ 1 しろうワイン 1 あぶら 0.2(き)	<b>26(水)</b> きまつ <b>期末テスト</b>	<b>27(木)</b> きまつ <b>期末テスト</b>	<b>28(金)</b> ベビーパン ぎゅうにゅう やきそば あじのなんばんづけ ぶたにく 25(あ) あじ 18g(あ) いか 20(あ) たまねぎ 3(み) やきそばめん 30(き) にんじん 1(み) キャベツ 40(み) ビーマン 1(み) にんじん 20(み) さけ 1 もやし 15(み) でんぷん 5(き) <b>こまつな</b> 10(み) あげあぶら 3(き) あぶら 0.4(き) あぶら 0.1(き) こしょう 0.03 す 3 ウスターソース 6 さとう 3(き) ケチャップ 2 こいくちしょうゆ 3 こいくちしょうゆ 0.6 キャンディチーズ キャンディチーズ 30(あ) エネルギー たんぱく質 脂質 kcal g % 805 42.7 28.8
あげぎょうざ 3こ  ちゅうかあえ ごはん マーボーどうふ	こめごパン フルーツミックス  さけのムニエル スープに			ベビーパン キャンディチーズ3こ  あじのなんばんづけ やきそば

【6月分平均栄養量】

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 %	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン			
						A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg
学校給食摂取基準	830	13~20 ※1	20~30 ※2	450	4.0	300	0.50	0.60	35
6月分平均栄養量	822	17.0	26.8	396	4.2	312	0.59	0.75	33

※1摂取エネルギー全体のたんぱく質の割合13%~20%  
 ※2摂取エネルギー全体の脂質の割合20%~30%

【栄養三色】

赤 (あ)	たんぱく質・無機質 魚・肉・卵・豆・牛乳・海藻
黄 (き)	炭水化物・脂質 穀類・芋・油・砂糖
緑 (み)	ビタミン・無機質 野菜・果物

※魚には「骨」があります。気をつけてしっかり噛んで食べましょう。

※太字は地産地消の食材です。

※食材入荷の都合により、内容を多少変更することがありますのでご了承下さい。

※ちりめんじゃこ・小魚・海藻類には、えび・かにが混入している場合があります。

## 令和元年6月 太子町学校給食だより

### 6月は食育月間

6月は「食育月間」です。食育とは、生きるための基本であり、知育・徳育・体育の基礎となる健全な食生活を実践できる力を育てていくことです。学校ではおもに下の6つの観点から食育を進めています。


<b>食事の重要性</b>  食事の大切さ、喜び、楽しさを知る。	<b>心身の健康</b>  望ましい栄養や食事のとり方を身に付ける。
<b>感謝の心</b>  食べ物を大事にし、感謝の心をもつ。	<b>食品を選択する力</b>  正しい知識や情報に基づき、品質や安全性を判断できる。
<b>社会性</b>  協力し、他人を思いやり、豊かな人間関係をつくる。	<b>食文化</b>  地域の産物や食の文化・歴史を理解し、尊重できる。

### 今月の献立紹介


町内でとれる新鮮な野菜も給食に使っています。農家の方は収穫までの間、畑の世話に苦労されています。感謝してしっかり食べましょう。

#### 今月登場する町内で作られた野菜

**なす**  
 6月は町内のなすがたくさんとれる時期です。なすの皮の紫色の成分ナスニンはガンや血管の病気を予防するといわれています。



**たまねぎ**  
 昨年の11月に今の3年生が職業体験で植えてくれたたまねぎも収穫の時期を迎えました。約7か月間畑で育てられ、今月の給食に登場します。11日野菜スープとドライカレー、13日わかめスープ、14日マカロニスープ、18日にんじんのポタージュに使用する予定です。植えてくれた人、育てて収穫してくれた人達のことを思いながら、いただきます。



**ズッキーニ**  
 緑色の物が多く、形は太いきゅうりのようですが、かぼちゃの仲間です。イタリア料理やフランス料理などに使われることが多く、ヨーロッパで人気がある野菜です。

