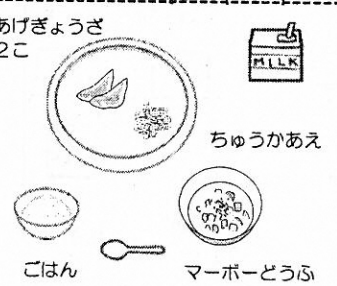
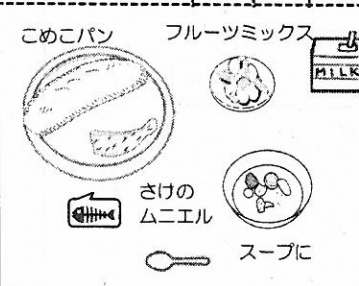
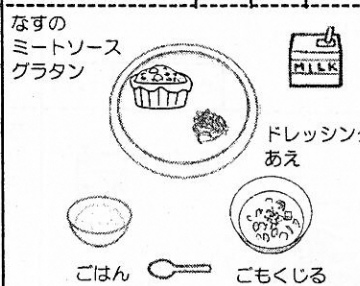
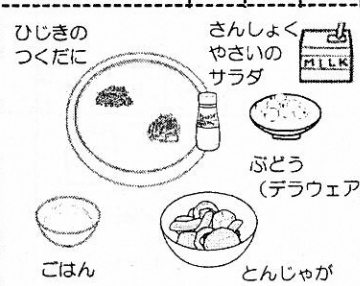
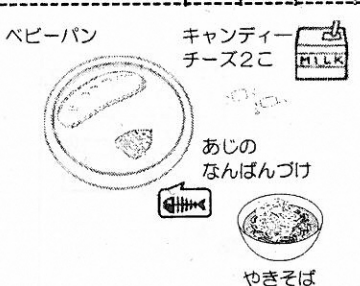


# 令和元年6月 小学校給食予定献立表

(太子町教育委員会・太子町学校給食会)

No. 257

3(月)	ごはん	ぎゅうにゅう	4(火)	コッパン	ぎゅうにゅう	5(水)	ごはん	ぎゅうにゅう	6(木)	ごはん	ぎゅうにゅう	7(金)	しょくパン	ぎゅうにゅう																																			
<b>ちゅうかスープ</b> とりこ 15(あ) とうふ 20(あ) チンゲンサイ 15(あ) もやし 10(あ) にんじん 10(あ) しょうが 01(あ) とりがらす 8 しお 02 こしょう 002 うすくちしょうゆ 35 さけ 1 あぶら 02(き)	<b>かきあげ</b> ウインナ 10(あ) ちりめんじゃこ 2(あ) じゃがいも 20(き) <b>たまねぎ</b> 15(あ) にがり 5(あ) こむぎこ 12(き) しお 005 あけあぶら 7(き) でんぶん 1(き)	<b>ドレッシングサラダ</b> チキンハム 5(あ) キャベツ 25(あ) にんじん 5(あ) あぶら 01(き) ドレッシングクラス1ぼん(やさしいはいわふう)	<b>ビーンズシチュー</b> ぶたにく 20(あ) だいず 7(あ) じゃがいも 40(き) <b>たまねぎ</b> 30(あ) にんじん 15(あ) しめじ 5(あ) むきえだまめ 6(あ) あぶら 22(き)	<b>きびなごのからあげ</b> きびなご 20(あ) でんぶん 4(き) しお 01 こしょう 001 あけあぶら 2(き) ひじきのサラダ ひじき 08(あ) あぶらあげ 3(あ) にんじん 5(あ) ホールコーン 10(あ) ごまつな 10(あ) さとう 04(き) こいくちしょうゆ 05 さけ 05 ドレッシングクラス1ぼん(やさしいはいわふう) こしょう 003	<b>カレーライス</b> ぶたにく 25(あ) じゃがいも 40(き) <b>たまねぎ</b> 40(あ) にんじん 20(あ) グリーンピース 5(あ) りんごピューレ 5(あ) はちみつ 04(き) しょうが 01(あ) にんにく 006(あ)	<b>キャベツサラダ</b> ツナ 5(あ) キャベツ 20(あ) にんじん 5(あ) <b>きゅうり</b> 5(あ) きりぼしだいこん 05(あ) こいくちしょうゆ 16 す 11 さとう 06(き)	<b>ミニゼリー</b> ミニゼリー 1c(き)(りんご)	<b>とりにくのすきに</b> とりこ 30(あ) とうふ 30(あ) じゃがいも 40(き) <b>たまねぎ</b> 30(あ) にんじん 15(あ) さやいんげん 5(あ) なましだけ 5(あ) いとごんにゃく 30 けずりぶし 2 こいくちしょうゆ 55 さけ 09 さとう 28(き) あぶら 02(き) みりん 05	<b>ちくわのいそべあげ</b> ちくわ 2c(あ) あおのり 005(あ) でんぶん 1(き) こむぎこ 5(き) しお 002 あけあぶら 3(き) <b>じゃこピーマン</b> ちりめんじゃこ 6(あ) ピーマン 14(あ) あかピーマン 1(あ) しろごま 06(き) こいくちしょうゆ 1 さとう 07(き) みりん 1 あぶら 01(き)	<b>コーンクリームスープ</b> ベーコン 5(あ) クリームコーン 25(あ) コーンペースト 10(あ) <b>たまねぎ</b> 30(あ) にんじん 10(あ) パセリ 02(あ) だっしんにゅう 15(あ) なまクリーム 1(き) ぎゅうにゅう 20(あ) マーガリン 16(き) バター 06(き) はいせんこむぎこ 28(き) あぶら 06(き) とりがらす 6 ホークフイオン 3 しろワイン 18 しお 04 こしょう 002 うすくちしょうゆ 015	<b>ミートポテト</b> ぎゅうミンチ 7(あ) ぶたミンチ 3(あ) じゃがいも 20(き) <b>たまねぎ</b> 8(あ) にんじん 2(あ) しお 003 こしょう 001 カレー 001 あかワイン 05 ウスターソース 06 こいくちしょうゆ 02 ケチャップ 25 あぶら 02(き) えび 02(き) キャベツ 20(あ)	<b>スライスチーズ</b> スライスチーズ 1まい(あ)	648   218   220	658   289   235	611   208   137	636   264   152	625   248   226																																
<b>かきあげ</b> ごはん	<b>ふりかけ(のり)</b> ドレッシング サラダ ごはん	<b>かきあげ</b> ごはん	<b>コッパン</b> きびなごのからあげ ごはん	<b>ミニゼリー</b> ごはん	<b>カレーライス</b> ごはん	<b>ちくわのいそべあげ</b> ごはん	<b>じゃこピーマン</b> ごはん	<b>スライスチーズ</b> ごはん	<b>ミートポテト</b> ごはん	<b>コーンクリームスープ</b> ごはん	<b>スライスチーズ</b> ごはん	<b>スライスチーズ</b> ごはん	<b>スライスチーズ</b> ごはん	<b>スライスチーズ</b> ごはん																																			
<b>10(月)</b>	<b>おやこに</b> たまご 20(あ) とりこ 15(あ) こうやどろふ 5(あ) じゃがいも 50(き) <b>たまねぎ</b> 25(あ) にんじん 15(あ) しめじ 5(あ) むきえだまめ 5(あ) 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 12(き) みりん 05 あぶら 02(き)	<b>やきざかな</b> さば 18(あ) さけ 1 だいこんおろし だいこん 25(あ) けずりぶし 1 うすくちしょうゆ 13 こいくちしょうゆ 08 みりん 1 きゅうりのはいにくあえ かまぼこ 10(あ) わかめ 03(あ) <b>きゅうり</b> 30(あ) こいくちしょうゆ 05 さとう 065(き) はいにく 1(あ)	<b>677   342   197</b>	<b>11(火)</b>	<b>やさいスープ</b> ベーコン 10(あ) キャベツ 20(あ) じゃがいも 20(あ) <b>たまねぎ</b> 20(あ) むきえだまめ 5(あ) にんじん 7(あ) とりがらす 6 ホークフイオン 3 しろワイン 1 しお 02 こしょう 002 うすくちしょうゆ 3 あぶら 02(き)	<b>ドライカレー</b> ぎゅうミンチ 15(あ) ぶたミンチ 15(あ) <b>たまねぎ</b> 20(あ) にんじん 5(あ) なす 10(あ) しょうが 01(あ) にんにく 002(あ) こめこカールクワ 3(き) こいくちしょうゆ 07 ウスターソース 07 あかワイン 08 ケチャップ 3 のうこうソース 12 あぶら 02(き) しお 01 カレー 01 クミン 002 ターメリック 007 でんぶん 08(き) こいくちしょうゆ 17 さけ 1 でんぶん 10(き) あけあぶら 10(き)	<b>いかリングあげ</b> いかリング 40(あ) しょうが 03(あ) カレー 01 こいくちしょうゆ 1 さけ 1 でんぶん 10(き) あけあぶら 10(き)	<b>676   295   259</b>	<b>12(水)</b>	<b>かやくうどん</b> あぶらあげ 10(あ) かまぼこ 5(あ) うどん 60(き) <b>ごまつな</b> 10(あ) にんじん 10(あ) <b>あおねぎ</b> 5(あ) なましだけ 3(あ) けずりぶし 3 だしこんぶ 03 うすくちしょうゆ 39 さけ 1 しお 01 みりん 1	<b>なめし</b> こめ 65(き) なめしのもと 16(あ) <b>ごもくまめ</b> だいず 5(あ) きざみこんぶ 02(あ) れんこん 10(あ) にんじん 10(あ) つぎごんにゃく 10 けずりぶし 1 だしこんぶ 01 こいくちしょうゆ 25 さとう 12(き) みりん 08	<b>とりにくのあまみそやき</b> とりこ 50(あ) あかみそ 28(あ) さけ 12 さとう 18(き) ウスターソース 21 みりん 1	<b>628   285   155</b>	<b>13(木)</b>	<b>わかめスープ</b> とりこ 15(あ) とうふ 10(あ) わかめ 04(あ) <b>たまねぎ</b> 15(あ) たけのこ 10(あ) にんじん 10(あ) <b>あおねぎ</b> 5(あ) しろごま 03(き) しょうが 01(あ) とりがらす 8 ホークフイオン 3 しお 015 こしょう 003 うすくちしょうゆ 35 さけ 1 あぶら 02(き)	<b>ビビンバ</b> ぎゅうミンチ 40(あ) こいくちしょうゆ 2 さとう 2(き) さけ 12 ごまあぶら 02(き) あぶら 02(き) トウパンジャン 005 ほうれんそう 25(あ) もやし 15(あ) にんじん 10(あ) しろごま 1(き) うすくちしょうゆ 17 さとう 08(き) みりん 07 す 08 ごまあぶら 015(き) きんしたまご 15(あ)	<b>ヨーグルト</b> ヨーグルト 1c(あ)	<b>679   289   214</b>	<b>14(金)</b>	<b>マカロニスープ</b> ベーコン 10(あ) マカロニ 6(き) アルファベット 10(あ) キャベツ 20(あ) <b>たまねぎ</b> 15(あ) トマト 10(あ) ズッキーニ 10(あ) にんじん 5(あ) とりがらす 6 ホークフイオン 3 しろワイン 1 しお 02 こしょう 002 うすくちしょうゆ 3	<b>ぶたヒレのソースふうみ</b> ぶたヒレ 18(あ) しょうが 02(あ) でんぶん 835(き) あけあぶら 3(き) こいくちしょうゆ 06 さけ 05 さとう 1.1(き) ウスターソース 38	<b>ポテトサラダ</b> じゃがいも 35(き) <b>きゅうり</b> 10(あ) にんじん 3(あ) ホールコーン 5(あ) しお 005 こしょう 002 さとう 002(き) マヨネーズクラス1ぼん	<b>いちごジャム</b> いちごジャム 1c(き)	<b>640   244   213</b>	<b>17(月)</b>	<b>とんじる</b> ぶたにく 20(あ) あぶらあげ 5(あ) だいこん 15(あ) にんじん 10(あ) じゃがいも 25(き) こぼろ 5(あ) <b>あおねぎ</b> 8(あ) けずりぶし 2 あかみそ 8(あ) しろみそ 3(あ) あぶら 02(き)	<b>こなどうふいりたまごやき</b> たまご 20(あ) とんじん 20(あ) たまご 25(あ) こなどうふ 4(あ) ひじき 03(あ) にんじん 2(あ) <b>あおねぎ</b> 2(あ) けずりぶし 02(き) あぶら 02(き) さけ 05 こしょう 002 うすくちしょうゆ 15 さとう 04(き)	<b>632   287   184</b>	<b>18(火)</b>	<b>にんじんのポターージュ</b> ベーコン 10(あ) じゃがいも 35(き) <b>たまねぎ</b> 25(あ) にんじん 20(あ) ぎゅうにゅう 20(あ) ナチュラルチーズ 2(あ) だっしんにゅう 2(あ) なまクリーム 1(き) とりがらす 6 ホークフイオン 3 マーガリン 3(き) はいせんこむぎこ 4(き) あぶら 07(き) しお 03 こしょう 002 しろワイン 15	<b>てりやきドック</b> とりこ 45(あ) しょうが 03(あ) こいくちしょうゆ 7 さけ 25 みりん 4 さとう 25(き) でんぶん 05(き)	<b>キャベツソテー</b> キャベツ 20(あ) あぶら 015(き) しお 015 こしょう 001	<b>593   286   19.1</b>	<b>19(水)</b>	<b>かきたまじる</b> たまご 25(あ) かまぼこ 5(あ) <b>ごまつな</b> 10(あ) じゃがいも 15(き) えのきたけ 5(あ) にんじん 5(あ) けずりぶし 2 うすくちしょうゆ 25 こいくちしょうゆ 1 しお 015 さけ 05 みりん 1 でんぶん 05(き)	<b>いわしのはいにくあげ</b> いわし 40(あ) はいにく 2(あ) こいくちしょうゆ 08 さけ 08 さとう 08(き) でんぶん 7(き) あけあぶら 6(き)	<b>もやしのごますあえ</b> もやし 20(あ) <b>きゅうり</b> 10(あ) しろごま 05(き) うすくちしょうゆ 12 さとう 08(き) す 08	<b>663   268   23.1</b>	<b>20(木)</b>	<b>みそしる</b> あぶらあげ 5(あ) とうふ 20(あ) ピーフ 5(き) <b>なす</b> 16(あ) たまねぎ 15(あ) にんじん 7(あ) <b>あおねぎ</b> 5(あ) けずりぶし 2 あかみそ 8(あ) しろみそ 3(あ)	<b>とりにくのパーベキューソース</b> とりこ 18(あ) りんごピューレ 2(あ) しょうが 01(あ) にんにく 002(あ) こいくちしょうゆ 28 さけ 12 さとう 2(き) でんぶん 03(き)	<b>おひたし</b> ちりめんじゃこ 4(あ) <b>ごまつな</b> 20(あ) もやし 10(あ) こいくちしょうゆ 12 さとう 03(き) みりん 05	<b>プリン</b> プリン 1c(き)	<b>687   29.1   21.1</b>	<b>21(金)</b>	<b>とまとに</b> とりこ 20(あ) ベーコン 10(あ) じゃがいも 45(き) マカロニシシト 4 たまねぎ 30(あ) にんじん 12(あ) トマト(かん) 15(あ) むきえだまめ 5(あ) にんにく 005(あ) とりがらす 6 ホークフイオン 2 しお 007 こしょう 002 あぶら 02(き) さとう 13(き) トマトピューレ 1(あ) みりん 1	<b>さわらのバジルソース</b> さわら 18(あ) レモンかじゅう 04(あ) バジルチップ 003 こいくちしょうゆ 3 さとう 2(き) す 1 でんぶん 02(き)	<b>ごぼうサラダ</b> やきぶた 5(あ) ごぼう 10(あ) <b>きゅうり</b> 10(あ) ホールコーン 5(あ) にんじん 3(あ) しろごま 04(き) うすくちしょうゆ 08 さとう 04(き) あぶら 01(き) ドレッシングクラス1ぼん(かおりこま)	<b>655   31.9   22.5</b>
<b>こなどうふいりたまごやき</b> ごはん	<b>きりぼしだいこんのもの</b> ごはん	<b>とんじる</b> ごはん	<b>コッパン(きりめいり)</b> にんじんのポターージュ ごはん	<b>キャベツソテー</b> ごはん	<b>いわしのはいにくあげ</b> ごはん	<b>もやしのごますあえ</b> ごはん	<b>とりにくのパーベキューソース</b> ごはん	<b>プリン</b> ごはん	<b>おひたし</b> ごはん	<b>みそしる</b> ごはん	<b>アップルパン</b> ごはん	<b>さわらのバジルソース</b> ごはん	<b>とまとに</b> ごはん	<b>ごぼうサラダ</b> ごはん																																			

<b>24(月)</b> ごはん ぎゅうにゅう マーボー豆腐 あげぎょうざ とうふ 90(あ) ぎょうざ 20(あ) ぶたミンチ 20(あ) あげあぶら 3(き) たけのこ 15(み) あおねぎ 7(み) ほししいたけ 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(み) トウバンジャン 012 しろうこま 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 ごまあぶら 03(き) ごまあぶら 015(き) でんぶん 15(き) ようからし 003 さけ 04  kcal 685 259 23.7  あげぎょうざ 2こ  ちゅうかあえ ごはん マーボー豆腐	<b>25(火)</b> こめこパン ぎゅうにゅう スープに さけのムニエル とうもろこし 30(あ) さけ 18(あ) じゃがいも 50(き) しお 01 たまねぎ 25(み) こしょう 005 キャベツ 25(み) こむぎこ 2(き) にんじん 15(み) パター 2(き) むぎえだまめ 5(み) オリーブオイル 05(き) セロリー 1(み) とりがらスープ 6 ポークフィヨン 35 <b>フルーツミックス</b> しお 02 りんご(かん) 10(み) こしょう 002 みかん(かん) 15(み) うすくちしょうゆ 2 おとう(かん) 15(み) こいくちしょうゆ 1 しろうワイン 1 あぶら 02(き)  kcal 605 37.6 18.1  こめこパン フルーツミックス  さけのムニエル スープに	<b>26(水)</b> ごはん ぎゅうにゅう ごもくじる <b>なすのミートソースグラタン</b> とうもろこし 10(あ) ぎゅうミンチ 20(あ) とうふ 20(あ) マカロニ 5(き) ごぼう 10(み) <b>なす</b> 35(み) じゃがいも 20(き) たまねぎ 15(み) にんじん 10(み) グリンピース 3(み) <b>ごまつな</b> 10(あ) ナチュラルチーズ 5(あ) えのきたけ 5(み) ケチャップ 8 けずりぶし 2 トマトピューレ 1(み) さけ 05 ウスターソース 2 うすくちしょうゆ 35 こしょう 001 みりん 1 しお 008 しお 02 あかワイン 1 あぶら 02(き)  kcal 625 232 16.7  ごもくじる <b>なすのミートソースグラタン</b>  ドレッシングあえ ごはん ごもくじる	<b>27(木)</b> ごはん ぎゅうにゅう とんじやが <b>さんしょくやさいのサラダ</b> ぶたにく 25(あ) にんじん 10(み) じゃがいも 60(き) <b>きゅうり</b> 20(み) たまねぎ 30(み) ホールコーン 15(み) にんじん 20(み) ドレッシングクラス1ほん (サウザンアイランド) <b>いとこんにやく</b> 30 むぎえだまめ 5(み) けずりぶし 2 <b>ひじきのつくだに</b> こいくちしょうゆ 4 ひじき 1(あ) さとう 15(き) しろうこま 06(き) みりん 2 しろうこま 01(き) あぶら 02(き) ごまあぶら 01(き) さとう 09(き) こいくちしょうゆ 16 す 015 みりん 06  kcal 601 202 12.6  ひじきのつくだに <b>さんしょくやさいのサラダ</b>  ぶどう (デラウェア) ごはん とんじやが	<b>28(金)</b> ベビーパン ぎゅうにゅう やきそば <b>あじのなんばんづけ</b> ぶたにく 25(あ) あじ 18(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) ピーマン 1(み) にんじん 20(み) さけ 1 もやし 15(み) でんぶん 5(き) <b>ごまつな</b> 10(み) あげあぶら 3(き) あぶら 04(き) あぶら 01(き) こしょう 003 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 06  kcal 646 33.9 23.6  ベビーパン <b>キャンディーチーズ</b>  キャンディーチーズ2こ あじのなんばんづけ やきそば
--	---	---	--	---

**【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。骨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。

【6月分平均栄養量】

	エネルギー kcal	たんぱく質 %	しじょう %	カルシウム mg	てつ mg	ビタミン			
						A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg
学校給食摂取基準	650	13~20 ※1	20~30 ※2	350	3.0	200	0.40	0.40	20
6月分 平均栄養量	644	17.2	28.0	357	3.3	258	0.46	0.67	27

※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%

## 令和元年6月 太子町学校給食だより


### こんげつ こんだてしょうかい ~今月の献立紹介~




町内でとれる新鮮な野菜や果物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。

#### こんげつとうじょう ちやうない つく やさい 今月登場する町内で作られた野菜・くだもの


**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**  
5月から6月にかけて、みずみずしい新たまねぎがたくさんとれます。昨年、中学生が職業体験で植えた玉ねぎも登場しますよ。



**スッキーニ**  
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。



**ぶどう**  
27日のデザートは町内でたくさん作られているデラウェアです。デラウェアは大阪のぶどうを代表する品種で、小粒で種がなく甘いのが特徴です。



### がつ しょくいくげっかん 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。

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