



6月1日(火)の「救給カレー」は、災害時の非常食として各学校園で保存されているものを使用します。

Table with 4 columns (1(火) to 4(金)) and 2 rows of menu items and nutritional values. Includes items like 野菜スープ, きゅうきゅうカレー, さかなフライ, ミニデザート, ハムのサラダ, トリにのすきに, やきししゃも, ぶりかけ, マーボー豆腐, しゅうまい, チンゲンサイのドレッシングあえ, にんじんのポタージュ, ミートポテト, あじつけじゃこ.

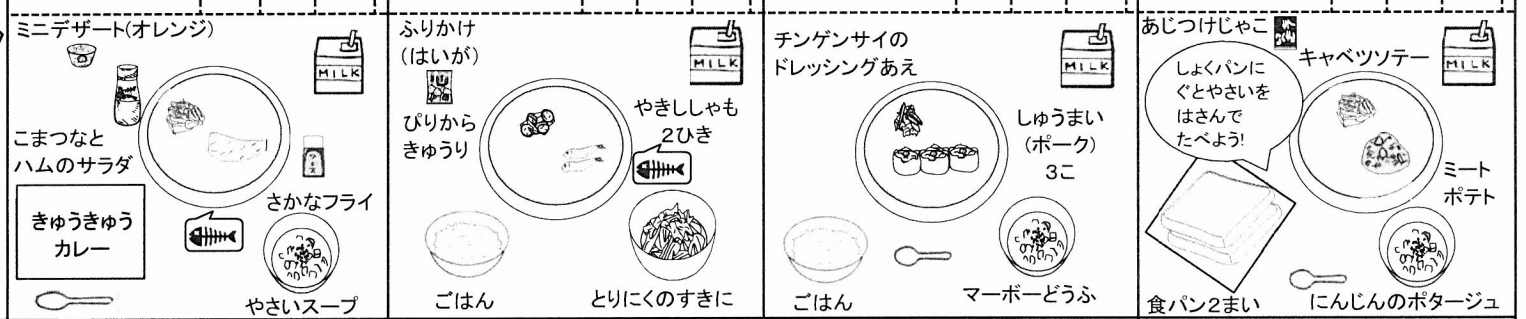


Table for 7(月) menu: みそしる, こなどうふいりたまごやき, ごぼうサラダ, ごはん, みそしる. Includes nutritional values: 825, 33.1, 25.8.

Table for 8(火) menu: ロメインレタスのスープ, ドライカレー, フルーツミックス, キャンディチーズ, ごはん, ロメインレタスのスープ. Includes nutritional values: 811, 32.3, 31.4.

Table for 9(水) menu: かやくうどん, いわしのばいにくあげ, ごまずあえ, ごはん, かやくうどん. Includes nutritional values: 855, 33.1, 24.5.

Table for 10(木) menu: ちゅうかスープ, とりのからあげ, ちゅうかあえ, ごはん, ちゅうかスープ. Includes nutritional values: 883, 31.4, 29.2.

Table for 11(金) menu: トマトに, さわらのバジルソース, さんしよくサラダ, コッペパン, トマトに. Includes nutritional values: 783, 37.9, 25.4.

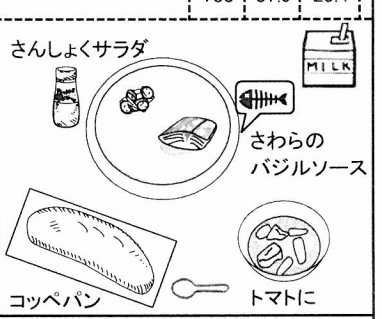
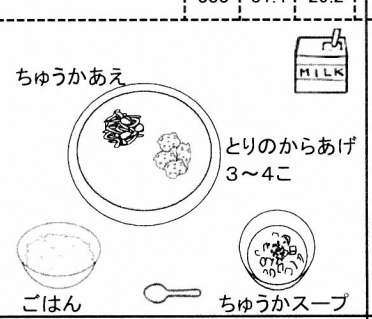
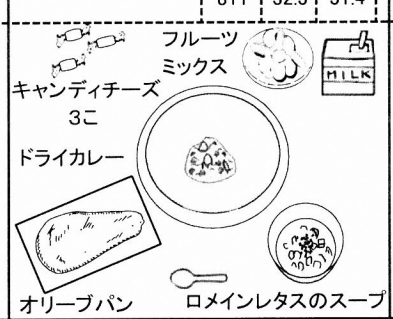


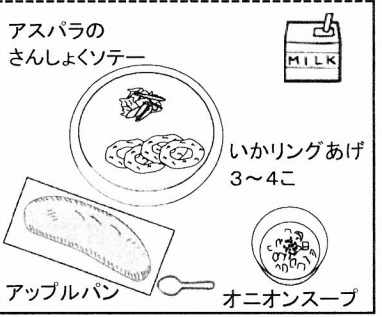
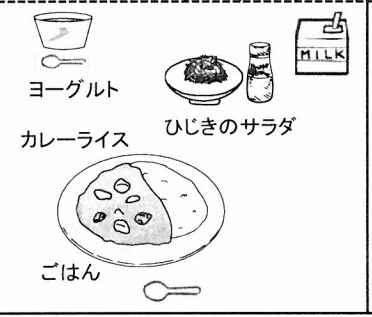
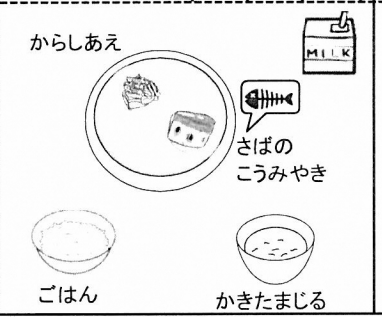
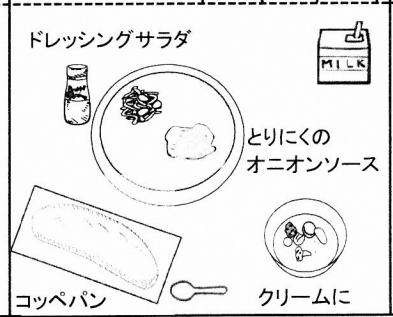
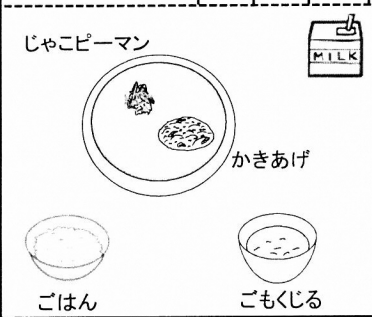
Table for 14(月) menu: ごもくじる, かきあげ, じゃこピーマン, ごはん, ごもくじる. Includes nutritional values: 857, 28.3, 25.0.

Table for 15(火) menu: クリームに, とりにくのオニオンソース, ドレッシングサラダ, コッペパン, クリームに. Includes nutritional values: 846, 38.6, 32.5.

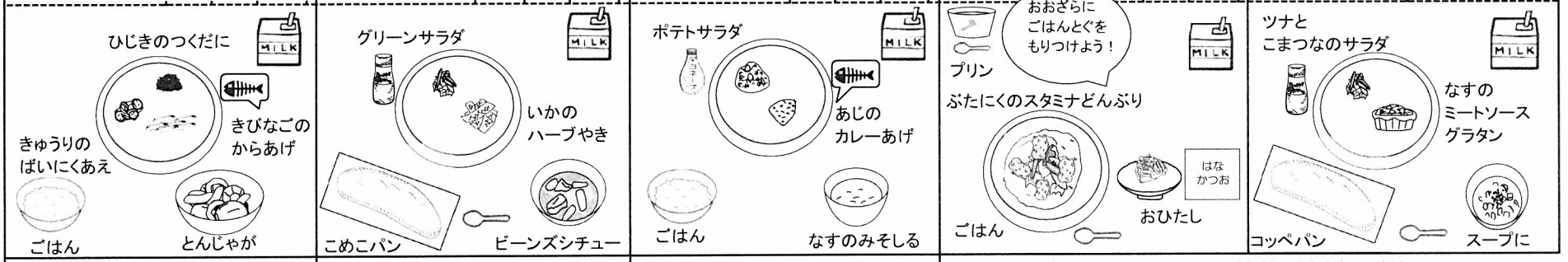
Table for 16(水) menu: かきたまじる, さばのこうみやき, からしあえ, ごはん, かきたまじる. Includes nutritional values: 806, 36.2, 23.0.

Table for 17(木) menu: カレーライス, ひじきのサラダ, ヨーグルト, ごはん, カレーライス. Includes nutritional values: 883, 29.1, 18.1.

Table for 18(金) menu: オニオンスープ, いかリングあげ, アスパラのさんしよくソテー, アップルパン, オニオンスープ. Includes nutritional values: 847, 32.0, 32.5.



21(月) ごはん ぎゅうにゅう とんじやが ぶたにく 25 (あ) じゃがいも 60 (き) たまねぎ 35 (み) にんじん 20 (み) いとこにやく 30 さやいんげん 5 (み) けずりぶし 2 こいくちしょうゆ 4 さとう 1.5 (き) みりん 2 あぶら 0.2 (き) きびなごのからあげ きびなごからあげ 20 (あ) あげあぶら 2 (き) きゅうりのばいにくあえ さきみフレーク 10 (あ) ほしわかめ 0.3 (あ) きゅうり さとう 0.65 (き) ばいにく 1 (み) ひじきのつくだに ひじき 1 (あ) こなかつお 0.5 (あ) ゆかりこ 0.3 こいくちしょうゆ 1.1 みりん 1 さとう 0.8 (き) <small>エネルギー たんぱく質 しじつ</small> kcal 766 33.4 14.5	22(火) こめこパン ぎゅうにゅう ビーンズシチュー いかのハーブやき ぶたにく 20 (あ) だいず 7 (あ) じゃがいも 40 (き) たまねぎ 30 (み) にんじん 15 (み) しめじ 3 (み) むきえだまめ 5 (み) あぶら 0.4 (き) とりがらスープ 6 ポークパイオン 3 あかワイン 1 こめこハヤシルウ① 6 (き) こめこハヤシルウ② 6 (き) トマケチャップ 4.5 トマトピューレ 2 (み) ウスターソース 0.5 のうこうソース 1 しお 0.05 こしょう 0.03 でんぶん 0.5 (き) いかのハーブやき いか 45 (あ) にんにく 0.05 (み) しろワイン 1 しお 0.2 こしょう 0.02 ミックスハーブ 0.03 オリーブオイル 1 (き) グリーンサラダ キャベツ 20 (み) きゅうり 10 (み) チンゲンサイ 5 (み) ドレッシング クラス11ほん (サウザンアイランド) ウスターソース 0.1 (き) しお 0.05 こしょう 0.02 マヨネーズ クラス11ほん (き) <small>エネルギー たんぱく質 しじつ</small> kcal 805 45.4 25.7	23(水) ごはん ぎゅうにゅう なすのみそしる あじのカレーあげ あぶらあげ 5 (あ) とうふ 20 (あ) ピーフン 5 (き) なす 15 (み) たまねぎ 15 (み) にんじん 7 (み) あおねぎ 5 (み) けずりぶし 2 あかみそ 8 (あ) しるみそ 3 (あ) あじの カレーあげ あじ 12 (あ) しょうが 0.3 (み) さけ 0.8 こいくちしょうゆ 1.8 カレーこ 0.2 でんぶん 6 (き) あげあぶら 3 (き) ポテトサラダ ローズハム 10 (あ) じゃがいも 25 (き) きゅうり 10 (み) にんじん 3 (み) あぶら 0.1 (き) しお 0.05 こしょう 0.02 さとう 0.02 (き) マヨネーズ クラス11ほん (き) <small>エネルギー たんぱく質 しじつ</small> kcal 872 30.8 27.6	24(木) ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのスタミナどんぶり おひたし ぶたにく 45 (あ) たまねぎ 40 (み) にんじん 15 (み) さやいんげん 5 (み) にら 5 (み) いとこにやく 15 にんにく 0.2 (み) しょうが 0.2 (み) ごまあぶら 0.2 (き) こいくちしょうゆ 6 さとう 2.7 (き) さけ 1.3 みりん 0.5 オイスターソース 0.2 ほうれんそう 25 (み) もやし 15 (み) けずりぶし 0.5 うすくちしょうゆ 1.3 さとう 0.2 (き) みりん 1 はなかつお クラス11ほん プリン プリン 1 (き) <small>エネルギー たんぱく質 しじつ</small> kcal 771 30.0 15.8	25(金) コッペパン ぎゅうにゅう スープに なすのミートソースグラタン ウインナ 10 (あ) じゃがいも 45 (き) たまねぎ 20 (み) キャベツ 15 (み) にんじん 15 (み) ズッキーニ 5 (み) セロリー 0.8 (み) とりがらスープ 6 ポークパイオン 3 しお 0.1 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 2 こいくちしょうゆ 1 しろワイン 2 さとう 0.25 (き) ぎゅうミンチ 10 (あ) ぶたミンチ 10 (あ) マカロニ 5 (き) (エルボ) なす 35 (み) たまねぎ 15 (み) グリーンピース 3 (み) ナチュラルチーズ 5 (あ) トマケチャップ 7 トマトピューレ 2 (み) ウスターソース 1.5 こしょう 0.01 しお 0.08 あかワイン 1 あぶら 0.2 (き) ツナとこまつなのサラダ ツナ 10 (あ) こまつな 30 (み) ホールコーン 8 (み) ドレッシング クラス11ほん (やさいいっぱいわふう) <small>エネルギー たんぱく質 しじつ</small> kcal 793 32.9 27.6
--	--	--	---	---



28(月) ごはん ぎゅうにゅう こうやどうふのたまごとし やきいか たまご 20 (あ) とりにく 15 (あ) こうやどうふ (サイコロ) 6 (あ) たまねぎ 30 (み) チンゲンサイ 10 (み) にんじん 10 (み) むきえだまめ 5 (み) なましいたけ 2 (み) けずりぶし 2 さけ 1 あぶら 0.2 (き) さとう 1 (き) こいくちしょうゆ 2.5 うすくちしょうゆ 2 みりん 1 やきいか いか 50 (あ) さけ 1 こいくちしょうゆ 2.3 さとう 1.2 (き) みりん 1 でんぶん 0.3 (き) すのもの さきみフレーク 10 (あ) ほしわかめ 0.2 (あ) きゅうり 20 (み) す 1.6 さとう 1 (き) うすくちしょうゆ 0.9 みりん 0.4 <small>エネルギー たんぱく質 しじつ</small> kcal 773 42.9 17.3	29(火) ベビーパン ぎゅうにゅう やきそば とりにくのパプリカあげ ぶたにく 25 (あ) いか 20 (あ) やきそばめん 30 (き) キャベツ 45 (み) にんじん 20 (み) もやし 15 (み) こまつな 5 (み) あぶら 0.4 (き) こしょう 0.03 ウスターソース 6 トマケチャップ 2 こいくちしょうゆ 0.6 とりにくの パプリカあげ とりにく 50 (あ) しょうが 0.8 (み) にんにく 0.02 (み) うすくちしょうゆ 1.9 さとう 0.8 (き) さけ 0.8 パプリカ 0.25 (パウダー) でんぶん 10 (き) あげあぶら 5 (き) こまつなのドレッシングあえ ツナ 5 (あ) こまつな 20 (み) にんじん 3 (み) こいくちしょうゆ 1 さとう 1.1 (き) みりん 0.3 す 1.1 <small>エネルギー たんぱく質 しじつ</small> kcal 922 44.5 37.9	30(水) きまつ 期末テスト
--	---	--------------------------------------

※新型コロナウイルス感染症拡大に伴い、やむを得なく献立が変更となる場合があります。

【6月分平均栄養量】

エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン			
					A μgRAE	B1 mg	B2 mg	C mg
830	13~20 ※1	20~30 ※2	450	4.5	300	0.50	0.60	35
831	16.5	28.3	410	4.1	308	0.57	0.64	31

※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)	血や筋肉や骨をつくる食べ物 【たんぱく質・無機質】 魚・肉・卵・豆・牛乳・海藻	※太字は地産地消の食材です。
黄 (き)	熱や力のもとになる食べ物 【炭水化物・脂質】 穀類・芋・油・砂糖	※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。
緑 (み)	体の調子を整える食べ物 【ビタミン・無機質】 野菜・果物	※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。

※給食はよく噛んでゆっくり食べましょう！

令和3年6月 太子町学校給食だより 6月は食育月間です!

こんげつ こんだてしょうかい
~今月の献立紹介~ (町内で作られた野菜)

給食で使う野菜で町内産のものを紹介します。農家の方が苦労して作った野菜です。感謝していただきましょう。

なす 8日ドライカレー 23日みそ汁に使います。

ズッキーニ 25日 スープ煮に使います。かぼちゃの仲間の野菜です。

たまねぎ 1日、2日と 21日からの給食に使うたまねぎはすべて、町内でとれたものです。煮物やシチュー、みそ汁など何にでも合い、味に深みを加えてくれます。

じゃがいも 2種類の品種のじゃがいもを使います。17日と23日はホロリとやさしい口当たりでほんのりあまい「キタアカリ」。21日と25日はホクホクとした「男しゃく」です。

食卓をみんなで囲んで心を豊かに！ 健康的な食生活を実践しよう！

買い物や調理など、食事の支度を手伝おう。

毎日朝ごはんを食べるなど望ましい食習慣を身につけよう。

食を通した環境の「環」を大切に！ 食を通し、人の「輪」を広げよう！

自然の恵みである食の、持続可能な生産や消費を考えよう。

食を支えるひとたちに感謝しよう。

伝統的な日本の食文化を伝えよう！ 自ら判断し、選ぶ力をつけよう！

日本の食文化を未来に受け継いでいこう。

安全性や環境に配慮した食品を選ぶ力をつけていこう。