

令和4年6月

中学校給食予定献立表

(太子町教育委員会・太子町中学校給食会)

No. 90

がっくさんいさんいようよう

【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	鉄	ビタミン			
		g	g	mg	mg	A μgRAE	B1 mg	B2 mg	C mg
中学校給食会標準 750kcal	830	13～20 ※1	20～30 ※2	450	4.5	300	0.50	0.60	35
6月分 （全学年平均） ※1・※2は標準量	785	17.0	29.7	441	4.8	384	0.58	0.63	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	血や筋肉や骨をつくる食べ物
(あ)	【たんぱく質・無糖質】 魚・肉・卵・豆・牛乳・海苔
黄	熱や力のもとになる食べ物
(き)	【炭水化物・脂質】 穀類・芋・豆・砂糖
緑	体の調子を整える食べ物
(み)	【ビタミン・無糖質】 野菜・果物

※太子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。

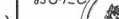
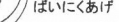
※ちりめんじゃこ・小魚・海藻類には、
えび・かにが混入している場合が
あります。

※給食はよく噛んでゆっくり食べましょう！

※魚には「骨」があります。
氣をつけてしっかり噛んで食べましょう。

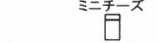
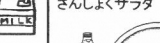
※新型コロナウイルス感染症拡大に伴い、
やむを得なく献立が変更となる場合があります。

1(水)	ごはん	ぎゅうにゅう	2(木)	ごはん	ぎゅうにゅう	3(金)	しょうぼん	ぎゅうにゅう
マーボーどうふ しゅうまい			かやくうどん いわしの			にんじんの		
ポーク			ばいにくあげ			ミートポテト		
とうふ	95 (あ)	しゅうまい 3 (あ)	あぶらあげ 10 (あ)	いわし 40 (あ)	とりにく 15 (あ)	ぎゅうミンチ 5 (あ)		
ぶたミンチ	20 (あ)	(ポーク)	かまぼこ 5 (あ)	ばいにく 2 (あ)	じゃがいも 40 (き)	ぶたミンチ 10 (あ)		
たけのこ	15 (あ)		うどん 60 (き)	こいくちしょうゆ 0.8	たまねぎ 20 (あ)	じゃがいも 20 (き)		
(みず)	1		こまつな 10 (あ)	にんじん 10 (あ)	にんじん 20 (あ)	たまねぎ 8 (あ)		
おろし	7 (あ)	ごまずあえ	にんじん 10 (あ)	さけ 0.8	にんじん 2 (あ)	にんじん 2 (あ)		
ほししいたけ	0.5 (あ)	ささみブレイク 5 (あ)	おろし 5 (あ)	さとう 0.8	ぎゅうにゅう 20 (あ)	しお 0.03		
しょうが	0.5 (あ)	きりばなしごん 0.5 (あ)	なまししいたけ 3 (あ)	でんぶん 7 (き)	こなチーズ 2 (あ)	こしょう 0.01		
にんにく	0.03 (あ)	キャベツ 15 (あ)	けずりぶし 3 (あ)	あげあぶら 6 (き)	なまクリーム 1 (き)	カレー 0.01		
あかみそ	3 (あ)	にんじん 3 (あ)	だしこんぶ 0.5		だっふふんにゅう 2 (あ)	あかワイン 0.5		
はちょうみそ	2 (あ)	にまつな	うすくちしょうゆ 3.9	おひたし	バター 3 (き)	ウスターソース 0.6		
トウバンジャン	0.12	しろうま 0.4 (き)	さけ 1	ほうれんそう 30 (あ)	こむぎこ 3.5 (き)	こいくちしょうゆ 0.2		
テンメンジャン	0.5	ごまあぶら 0.1 (き)	しお 0.1	えのきたけ 7 (あ)	とりがらスープ 8	トマトケチャップ 2.5		
こいくちしょうゆ	3	うすくちしょうゆ 1.7	みりん 1	しょうが 1.3	ポークブイオン 4	あぶら 0.2 (き)		
さとう	1 (き)	さとう 1.3 (き)		けずりぶし 0.5	あぶら 0.7 (き)			
みりん	0.7	す 1.4		うすくちしょうゆ 0.2 (き)	しお 0.3			
こしょう	0.03	みりん 0.7		さとう 1.3 (あ)	こしょう 0.03			
ごまあぶら	0.03 (き)			みりん 1	しろうワイン 2			
でんぶん	1.5 (き)			はなかつおクラス1ふくろ (き)				
さけ	0.4							
エネルギー たんぱく質 しみつ								
kcal g g								
802 32.5 23.0			800 33.0 24.3			800 36.4 29.3		

ごはんあえ   しゅうまい (ポーク) 3こ  ごはん	はな かつお おひたし   いわしの ばいにくあげ  	ぐとやさいを はさんで たべよう! キャベツソーテー   ミート ポテト  
---	--	---

8(水)			9(木)			10(金)			
ごはん	ぎゅうにゅう		ごはん	ぎゅうにゅう		ごはん	ぎゅうにゅう		
かきたまじる			ちゅうかうスープ			スープに			
びりからやき			どりりばーの			なすのミートソース			
グラタン			あまみそあえ						
うさふ	20 (あ)		ぶたにく	10 (あ)		ウインナ	10 (あ)		
たまご	5 (あ)		はさみさめ	5 (き)	とりにく	30 (あ)	じゃがいも	45 (き)	
かきたまこ	5 (あ)	にんにく	0.05 (あ)	チンゲンサイ	15 (あ)	とりにく	10 (あ)	たまねぎ	20 (あ)
ほうろふそう	10 (あ)	トウジンジャン	0.15	はさいキムチ	5 (あ)	しょうが	0.02 (あ)	キャベツ	15 (あ)
じゃがいも	15 (き)	こいくちしょうゆ	2	にんにく	10 (あ)	にんにく	0.05 (あ)	にんにく	15 (あ)
えのきたけ	5 (あ)	さけ	1	あおなご	5 (あ)	こいくちしょうゆ	0.5	スズキニ	5 (あ)
にんにく	5 (あ)	さとう	2	とりがらスープ	8	さけ	0.9	セロリ	0.8 (あ)
あおなご	5 (あ)	す	2 (き)	ポークブイオン	1	でんぶん	6 (き)	とりがらスープ	6
けずりぶし	2.5	ごまあぶら	0.1 (き)	しお	0.2 (あ)	あげあぶら	2 (き)	ポークブイオン	3
こいくちしょうゆ	1			しょうが	0.02 (き)	ごま	1 (き)	お	0.1
しお	0.15	からしあえ		こしょう	0.03	あかみそ	0.8 (あ)	こしょう	0.02
さけ	0.5	さきみれく	5 (あ)	うすくちしょうゆ	3	さとう	0.7 (き)	うすくちしょうゆ	2
みりん	1	キャベツ	25 (あ)	さけ	1	ウスターソース	2.2	こいくちしょうゆ	1
でんぶん	0.5 (き)	こまつな	5 (あ)	あぶら	0.2 (き)	みりん	0.6	しるワイン	2
		こいくちしょうゆ	1.4					さとう	0.25 (き)
		さとう	1 (き)						
		みりん	0.4						
		す	1						
		ようからし	0.05						

からしえ  さばの ぴりからやき かきたまじる ごはん	ちゅうかえ  とれりーの あまみそえ ちゅうかスープ ごはん	ツナと こまつなのサラダ  なすの ミートソース グラタン スープに ごはん																																																																																																																																																																																																																						
15(水) みそしる <table border="1"> <tr> <td>とうふ</td> <td>25 (あ)</td> <td>あじ</td> <td>18 (あ)</td> </tr> <tr> <td>あぶらあげ</td> <td>5 (あ)</td> <td>さき</td> <td>1</td> </tr> <tr> <td>ほしわかめ</td> <td>0.3 (あ)</td> <td>こむぎこ</td> <td>4 (き)</td> </tr> <tr> <td>じゃがいも</td> <td>10 (き)</td> <td>しお</td> <td>0.07</td> </tr> <tr> <td>こまつな</td> <td>10 (あ)</td> <td>こしょう</td> <td>0.02</td> </tr> <tr> <td>えのきたけ</td> <td>3 (あ)</td> <td>パン</td> <td>6 (き)</td> </tr> <tr> <td>あおねぎ</td> <td>5 (あ)</td> <td>あげあぶら</td> <td>6 (き)</td> </tr> <tr> <td>けずりぶし</td> <td>2</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>あかみそ</td> <td>8 (あ)</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>しろみそ</td> <td>3 (あ)</td> <td></td> <td></td> </tr> </table> きんぴら <table border="1"> <tr> <td>ぶたにく</td> <td>10 (あ)</td> </tr> <tr> <td>にんじん</td> <td>6 (あ)</td> </tr> <tr> <td>ごぼう</td> <td>18 (あ)</td> </tr> <tr> <td>さやいんげん</td> <td>5 (あ)</td> </tr> <tr> <td>つきこんにやく</td> <td>0.5</td> </tr> <tr> <td>しろごま</td> <td>0.5 (き)</td> </tr> <tr> <td>ごまあぶら</td> <td>0.15 (き)</td> </tr> <tr> <td>こいくちしょうゆ</td> <td>1.8</td> </tr> <tr> <td>みりん</td> <td>0.8</td> </tr> <tr> <td>さき</td> <td>1.2 (き)</td> </tr> <tr> <td>さき</td> <td>0.5</td> </tr> </table>	とうふ	25 (あ)	あじ	18 (あ)	あぶらあげ	5 (あ)	さき	1	ほしわかめ	0.3 (あ)	こむぎこ	4 (き)	じゃがいも	10 (き)	しお	0.07	こまつな	10 (あ)	こしょう	0.02	えのきたけ	3 (あ)	パン	6 (き)	あおねぎ	5 (あ)	あげあぶら	6 (き)	けずりぶし	2			あかみそ	8 (あ)			しろみそ	3 (あ)			ぶたにく	10 (あ)	にんじん	6 (あ)	ごぼう	18 (あ)	さやいんげん	5 (あ)	つきこんにやく	0.5	しろごま	0.5 (き)	ごまあぶら	0.15 (き)	こいくちしょうゆ	1.8	みりん	0.8	さき	1.2 (き)	さき	0.5	16(木) カレーライス <table border="1"> <tr> <td>ぶたにく</td> <td>25 (あ)</td> <td>ひじき</td> <td>0.8 (き)</td> </tr> <tr> <td>じゃがいも</td> <td>40 (き)</td> <td>あぶらあげ</td> <td>3 (あ)</td> </tr> <tr> <td>たまねぎ</td> <td>40 (あ)</td> <td>にんじん</td> <td>5 (あ)</td> </tr> <tr> <td>にんじん</td> <td>20 (あ)</td> <td>ホールコーン</td> <td>10 (あ)</td> </tr> <tr> <td>りんごビュール</td> <td>5 (あ)</td> <td>こまつな</td> <td>10 (あ)</td> </tr> <tr> <td>しょうが</td> <td>0.1 (あ)</td> <td>さき</td> <td>0.3 (き)</td> </tr> <tr> <td>とりがらスープ</td> <td>6</td> <td>こいくちしょうゆ</td> <td>0.4</td> </tr> <tr> <td>にんにく</td> <td>0.05 (あ)</td> <td>さき</td> <td>0.5</td> </tr> <tr> <td>ポークブイオン</td> <td>2</td> <td>ドレッシングクラス1ぼん</td> <td>8 (き)</td> </tr> <tr> <td>あかワイン</td> <td>1</td> <td>(わふう)</td> <td></td> </tr> <tr> <td>ウスターソース</td> <td>1</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>のうこうソース</td> <td>1</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>こいくちしょうゆ</td> <td>1</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>トマトケチャップ</td> <td>3</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>しお</td> <td>0.1</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>あぶら</td> <td>0.2 (き)</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>こめカレー11ぼん</td> <td>8 (き)</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>こめカレー11ぼん</td> <td>8 (き)</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>でんぶん</td> <td>0.5 (き)</td> <td></td> <td></td> </tr> </table> ミニチーズ ミニチーズ 1 (あ)	ぶたにく	25 (あ)	ひじき	0.8 (き)	じゃがいも	40 (き)	あぶらあげ	3 (あ)	たまねぎ	40 (あ)	にんじん	5 (あ)	にんじん	20 (あ)	ホールコーン	10 (あ)	りんごビュール	5 (あ)	こまつな	10 (あ)	しょうが	0.1 (あ)	さき	0.3 (き)	とりがらスープ	6	こいくちしょうゆ	0.4	にんにく	0.05 (あ)	さき	0.5	ポークブイオン	2	ドレッシングクラス1ぼん	8 (き)	あかワイン	1	(わふう)		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			トマトケチャップ	3			しお	0.1			あぶら	0.2 (き)			こめカレー11ぼん	8 (き)			こめカレー11ぼん	8 (き)			でんぶん	0.5 (き)			17(金) アップルパン はっこうにゆ (プレーン) トマトに <table border="1"> <tr> <td>ミートボール</td> <td>30 (あ)</td> <td>さき</td> <td>1 (き)</td> </tr> <tr> <td>ベーコン</td> <td>5 (あ)</td> <td>レモンかじゅう</td> <td>0.4 (あ)</td> </tr> <tr> <td>じゃがいも</td> <td>45 (き)</td> <td>パジル(チップ)</td> <td>0.03</td> </tr> <tr> <td>たまねぎ</td> <td>30 (あ)</td> <td>こいくちしょうゆ</td> <td>0.3</td> </tr> <tr> <td>にんじん</td> <td>15 (あ)</td> <td>さき</td> <td>2 (き)</td> </tr> <tr> <td>トマト(かん)</td> <td>15 (あ)</td> <td>す</td> <td>1</td> </tr> <tr> <td>むきえだまめ</td> <td>5 (あ)</td> <td>でんぶん</td> <td>0.2 (き)</td> </tr> <tr> <td>にんにく</td> <td>0.05 (あ)</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>とりがらスープ</td> <td>6</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>ポークブイオン</td> <td>2</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>しお</td> <td>0.07</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>こしょう</td> <td>0.02</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>あぶら</td> <td>0.2 (き)</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>こいくちしょうゆ</td> <td>3.5</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>さき</td> <td>1.3 (き)</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>トマトビュール</td> <td>1 (あ)</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>みりん</td> <td>1</td> <td></td> <td></td> </tr> </table> さんしよくサラダ <table border="1"> <tr> <td>キャベツ</td> <td>20 (あ)</td> </tr> <tr> <td>きゅうり</td> <td>10 (あ)</td> </tr> <tr> <td>にんじん</td> <td>5 (あ)</td> </tr> <tr> <td>マヨネーズクラス1ぼん</td> <td>8 (き)</td> </tr> </table>	ミートボール	30 (あ)	さき	1 (き)	ベーコン	5 (あ)	レモンかじゅう	0.4 (あ)	じゃがいも	45 (き)	パジル(チップ)	0.03	たまねぎ	30 (あ)	こいくちしょうゆ	0.3	にんじん	15 (あ)	さき	2 (き)	トマト(かん)	15 (あ)	す	1	むきえだまめ	5 (あ)	でんぶん	0.2 (き)	にんにく	0.05 (あ)			とりがらスープ	6			ポークブイオン	2			しお	0.07			こしょう	0.02			あぶら	0.2 (き)			こいくちしょうゆ	3.5			さき	1.3 (き)			トマトビュール	1 (あ)			みりん	1			キャベツ	20 (あ)	きゅうり	10 (あ)	にんじん	5 (あ)	マヨネーズクラス1ぼん	8 (き)
とうふ	25 (あ)	あじ	18 (あ)																																																																																																																																																																																																																					
あぶらあげ	5 (あ)	さき	1																																																																																																																																																																																																																					
ほしわかめ	0.3 (あ)	こむぎこ	4 (き)																																																																																																																																																																																																																					
じゃがいも	10 (き)	しお	0.07																																																																																																																																																																																																																					
こまつな	10 (あ)	こしょう	0.02																																																																																																																																																																																																																					
えのきたけ	3 (あ)	パン	6 (き)																																																																																																																																																																																																																					
あおねぎ	5 (あ)	あげあぶら	6 (き)																																																																																																																																																																																																																					
けずりぶし	2																																																																																																																																																																																																																							
あかみそ	8 (あ)																																																																																																																																																																																																																							
しろみそ	3 (あ)																																																																																																																																																																																																																							
ぶたにく	10 (あ)																																																																																																																																																																																																																							
にんじん	6 (あ)																																																																																																																																																																																																																							
ごぼう	18 (あ)																																																																																																																																																																																																																							
さやいんげん	5 (あ)																																																																																																																																																																																																																							
つきこんにやく	0.5																																																																																																																																																																																																																							
しろごま	0.5 (き)																																																																																																																																																																																																																							
ごまあぶら	0.15 (き)																																																																																																																																																																																																																							
こいくちしょうゆ	1.8																																																																																																																																																																																																																							
みりん	0.8																																																																																																																																																																																																																							
さき	1.2 (き)																																																																																																																																																																																																																							
さき	0.5																																																																																																																																																																																																																							
ぶたにく	25 (あ)	ひじき	0.8 (き)																																																																																																																																																																																																																					
じゃがいも	40 (き)	あぶらあげ	3 (あ)																																																																																																																																																																																																																					
たまねぎ	40 (あ)	にんじん	5 (あ)																																																																																																																																																																																																																					
にんじん	20 (あ)	ホールコーン	10 (あ)																																																																																																																																																																																																																					
りんごビュール	5 (あ)	こまつな	10 (あ)																																																																																																																																																																																																																					
しょうが	0.1 (あ)	さき	0.3 (き)																																																																																																																																																																																																																					
とりがらスープ	6	こいくちしょうゆ	0.4																																																																																																																																																																																																																					
にんにく	0.05 (あ)	さき	0.5																																																																																																																																																																																																																					
ポークブイオン	2	ドレッシングクラス1ぼん	8 (き)																																																																																																																																																																																																																					
あかワイン	1	(わふう)																																																																																																																																																																																																																						
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																																																																																																																																																																																																																							
トマトケチャップ	3																																																																																																																																																																																																																							
しお	0.1																																																																																																																																																																																																																							
あぶら	0.2 (き)																																																																																																																																																																																																																							
こめカレー11ぼん	8 (き)																																																																																																																																																																																																																							
こめカレー11ぼん	8 (き)																																																																																																																																																																																																																							
でんぶん	0.5 (き)																																																																																																																																																																																																																							
ミートボール	30 (あ)	さき	1 (き)																																																																																																																																																																																																																					
ベーコン	5 (あ)	レモンかじゅう	0.4 (あ)																																																																																																																																																																																																																					
じゃがいも	45 (き)	パジル(チップ)	0.03																																																																																																																																																																																																																					
たまねぎ	30 (あ)	こいくちしょうゆ	0.3																																																																																																																																																																																																																					
にんじん	15 (あ)	さき	2 (き)																																																																																																																																																																																																																					
トマト(かん)	15 (あ)	す	1																																																																																																																																																																																																																					
むきえだまめ	5 (あ)	でんぶん	0.2 (き)																																																																																																																																																																																																																					
にんにく	0.05 (あ)																																																																																																																																																																																																																							
とりがらスープ	6																																																																																																																																																																																																																							
ポークブイオン	2																																																																																																																																																																																																																							
しお	0.07																																																																																																																																																																																																																							
こしょう	0.02																																																																																																																																																																																																																							
あぶら	0.2 (き)																																																																																																																																																																																																																							
こいくちしょうゆ	3.5																																																																																																																																																																																																																							
さき	1.3 (き)																																																																																																																																																																																																																							
トマトビュール	1 (あ)																																																																																																																																																																																																																							
みりん	1																																																																																																																																																																																																																							
キャベツ	20 (あ)																																																																																																																																																																																																																							
きゅうり	10 (あ)																																																																																																																																																																																																																							
にんじん	5 (あ)																																																																																																																																																																																																																							
マヨネーズクラス1ぼん	8 (き)																																																																																																																																																																																																																							
<table border="1"> <tr> <td>788</td> <td>33.2</td> <td>23.4</td> </tr> </table>	788	33.2	23.4	<table border="1"> <tr> <td>805</td> <td>27.7</td> <td>20.9</td> </tr> </table>	805	27.7	20.9	<table border="1"> <tr> <td>796</td> <td>35.1</td> <td>23.9</td> </tr> </table>	796	35.1	23.9																																																																																																																																																																																																													
788	33.2	23.4																																																																																																																																																																																																																						
805	27.7	20.9																																																																																																																																																																																																																						
796	35.1	23.9																																																																																																																																																																																																																						

きんぴら  ごはん	さかなフライ  みそしる	カレーライス  ごはん	ミニチーズ  ひじきのサラダ	さんしよくサラダ  アップルパン	はっこうにゆう (ブレン)  トマトに
--	---	---	--	---	--

20(月) ごはん ぎゅうにゅう みそしる あぶらあげ 5 (あ) 50 (あ) とうふ 20 (あ) 10 (あ) ピーマン 5 (き) 0.02 (あ) たまねぎ 15 (あ) 2.2 (あ) にんじん 15 (あ) 0.8 (き) さけ 0.8 (き) あおなづき 5 (あ) 10 (き) けずりごま 2 (き) 5 (き) あかみそ 8 (あ) 3 (あ) しろみそ 3 (あ) ごまあえ ごま油 15 (あ) キャベツ 15 (あ) にんじん 5 (あ) すりごま 1 (き) うすくししょうゆ 1.7 (き) さとう 0.3 (き) みりん 0.8 866 32.9 29.5	21(火) こめごはん ぎゅうにゅう ビーンズシチュー ぶたにく 20 (あ) 7 (あ) だいず 7 (あ) じゃがいも 40 (き) たまねぎ 30 (あ) 15 (あ) しめじ 3 (あ) 7 (あ) もきえだまめ 5 (あ) 25 (あ) とりがらスープ 5 (き) 5 (あ) ポークフィッシュ 3 (き) 1.4 (き) あかワイン 1 (き) 1.2 (き) こめこハヤシライス 5 (き) 0.3 (き) トマトケチャップ 3.5 (き) トマトピューレ 3 (あ) ウスターソース 0.3 (き) のうこうソース 0.3 (き) しお 0.05 (き) こしょう 0.03 (き) でんぶ 0.5 (き) あぶら 0.4 (き) ポイルウインナ ツナとキャベツのドレッシングあえ 795 39.9 31.7	22(水) ぎゅうにゅう わかめスープ とりく 15 (あ) 15 (あ) とうふ 15 (あ) 10 (あ) ほしわかめ 0.4 (あ) 10 (あ) たまねぎ 20 (あ) 10 (あ) にんじん 10 (あ) 7 (あ) あおなづき 5 (あ) 10 (き) にんにく 0.05 (あ) 0.3 (あ) しょうが 0.3 (き) 1 (き) さけ 1 (き) こいちしょうゆ 1.5 (き) うすくししょうゆ 0.1 (あ) 0.2 (き) しお 0.15 (き) 0.6 (き) こしょう 0.03 (き) 0.2 (き) うすくししょうゆ 3.5 (き) 0.3 (き) さけ 1 (き) 0.5 (き) あぶら 0.2 (き) 10 (あ) 0.3 (き) チャーハン ミニデザート 832 30.6 30.0	23(木) ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのスタミナどんぶり ぶたにく 45 (あ) 20 (あ) たまねぎ 40 (あ) 5 (あ) にんじん 15 (あ) 5 (あ) にんにく 10 (あ) 1.4 (き) いんとにやく 15 (き) 1.2 (き) ごまぶら 0.2 (き) 0.3 (き) にんにく 0.2 (あ) 1 (き) しょうが 0.2 (あ) 1 (き) こいちしょうゆ 6 (き) 2.7 (き) さとう 1.3 (き) 0.5 (き) みりん 0.5 (き) 0.2 (き) オスターソース 0.2 ドレッシングあえ プリン 745 31.5 15.7	24(金) コッペパン ぎゅうにゅう オニオンスープ ベーコン 5 (あ) 10 (あ) ウインナ 10 (あ) 0.2 (き) あぶら 0.2 (き) 20 (あ) キャベツ 20 (あ) 40 (あ) たまねぎ 40 (あ) 1 (き) にんじん 5 (あ) 10 (き) パセリ 0.2 (あ) 0.05 (あ) にんにく 0.05 (あ) 8 (き) ポークフィッシュ 3 (き) 0.15 (き) しろワイン 1 (き) 0.03 (き) こしょう 0.03 (き) 2.7 (き) うすくししょうゆ 0.1 (き) いかリングあげ アスパラのさんしょくソテー 753 31.8 31.0
ごまあえ とりのからあげ 3~4こ ごはん みそしる	ツナとキャベツのドレッシングあえ ポイルウインナ 2ほん こめこパン ビーンズシチュー	クラスでまてたごを ミニデザート (ぶどう) あげぎょうざ 3こ チャーハン わかめスープ	おおざらに ごはんをもちりつけて ぐをかけて たべよう! プリン ドレッシングあえ ごはん ぶたにくのスタミナどんぶり	アスパラのさんしょくソテー いかリングあげ 3~4こ コッペパン オニオンスープ
27(月) ごはん ぎゅうにゅう かんこくふうすきやき ぶたにく 25 (あ) 30 (あ) とうふ 30 (あ) 6 (き) はくさい 30 (あ) たまねぎ 20 (あ) にんじん 5 (あ) あおなづき 10 (あ) しめじ 5 (あ) いんとにやく 30 (あ) はくさいキムチ 5 (あ) しょうが 0.2 (あ) にんにく 0.1 (あ) りんごピューレ 3 (あ) こいちしょうゆ 5.6 (き) さとう 2.4 (き) さけ 0.9 (き) すりごま 1 (き) あぶら 0.2 (き) かぼちゃコロッケ きゅうりのばいにくあえ 783 29.8 20.9	28(火) ぎゅうにゅう やきそば ぶたにく 25 (あ) 20 (あ) いか 20 (あ) 30 (き) やきそばめん 45 (あ) 0.1 (き) キャベツ 20 (あ) 0.04 (き) もやし 15 (あ) 0.05 (き) ごま油 5 (あ) 0.3 (き) あぶら 0.4 (き) 0.01 (き) こしょう 0.03 (き) 1 (き) ウスターソース 6 (き) 2 (き) トマトケチャップ 2 (き) 0.6 (き) こいちしょうゆ 0.6 (き) とりにくのこうそうやき チンゲンサイとツナのごまあえ 778 43.3 31.9	29(水) きまつ 期末テスト	30(木) きまつ 期末テスト	きゅうりのばいにくあえ かぼちゃコロッケ ごはん かんこくふうすきやき チンゲンサイとツナのごまあえ とりにくのこうそうやき やきそば ベビーパン
きゅうりのばいにくあえ かぼちゃコロッケ ごはん かんこくふうすきやき	チンゲンサイとツナのごまあえ とりにくのこうそうやき やきそば ベビーパン	きまつ 期末テスト	きまつ 期末テスト	きゅうりのばいにくあえ かぼちゃコロッケ ごはん かんこくふうすきやき



令和4年6月

太子町学校給食だより

6月は「食育月間」です~家族そろって食事をしましょう~

心身ともに健康で、毎日を生き生きと暮らすためには、「おいしく楽しく食べる」ことがとても大切です。現代は、ライフスタイルの多様化により、家族そろって食事をする「共食」の機会が減っているといわれますが、さまざまな研究データから、共食が健康な食生活に関係していることがわかってきました。子どものころから「おいしく楽しく食べる」経験を積み重ねることは、豊かな人間性を育ていくことにつながります。

食育とは（食育基本法より）

生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるものであり、さまざまな経験をを通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること。

たまねぎ

煮物やシチュー、みそ汁など、どんな料理にも合うたまねぎ！

たまねぎには糖類が多く含まれていますが、生では辛みが強く、甘みをあまり感じません。加熱すると辛み成分がなくなって、甘みが感じられるようになりますよ。

じゃがいも

2種類の品種のじゃがいもを使います。

13日と15日はほろりと優しい食感でほんのり甘い「キタアカリ」。見た目は少し黄色っぽいですが、ほかの日はホクホクとした食感の「男爵」です。

よくかんで、味わって食べよう！

6月4日~10日は「雨と日の健康週間」です。食べ物を口に入れた後、あまりかまずに飲み込んでいませんか？ よくかんで食べると、食べ物の味がよくわかっておいしく感じられるだけでなく、肥満予防やむし歯予防につながるなど、本にとっていいことがたくさんあります。軟らかいものばかりでなく、かみごたえのある食べ物を意識して取り入れましょう。

オススメ！かみかみおやつ

ナッツ類 ドライフルーツ 堅焼きせんべい 野菜スティック 小魚 するめ

*硬い豆やナッツ類は、5歳以下の子どもには食べさせないでください。窒息や誤嚥の危険性があります。

こんげつ こんだてしょうかい

~今月の献立紹介~

たいしちよう しゅうかく 太子町で収穫された

野菜を使います！

きまつ

期末テスト

きまつ

期末テスト