



Table with columns for Energy (kcal), Protein (%), Fat (%), Calcium (mg), Iron (mg), and Vitamins (A, B1, B2, C).

※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%

Table titled '栄養三色' (Nutrition Three Colors) with categories: 赤 (Red) - Protein/Fat, 黄 (Yellow) - Carbohydrates, 緑 (Green) - Vitamins.

※太字は地産地消の食材です。

※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。

※魚には「骨」があります。
※魚には「骨」があります。
※魚には「骨」があります。



※給食はよく噛んでゆっくり食べましょう!

※食材 入荷や調理の都合により、やむを得なく献立が変更となる場合がありますのでご了承下さい。

Meal plan for 1st and 2nd days (1木, 2金) with food items like かわくうどん, いわしのばいにくあげ, にんじんのポタージュ, ミートポテト, and nutritional data.

Meal plan for 5th, 6th, 7th, 8th, and 9th days (5月, 6火, 7水, 8木, 9金) with food items like にくじゃが, ちくわのいそべあげ, ロメインレタスのスープ, ドライカレー, こまつなのみそしる, こなどうふいりたまごやき, とりにくのすきにきびなごのからあげ, わかめスープ, チャーハン, and nutritional data.

Meal plan for 12th, 13th, 14th, 15th, and 16th days (12月, 13火, 14水, 15木, 16金) with food items like かきたまじる, ぶたにくのしょうがやき, トマトにいかリングあげ, ちゅうかスープ, とりレバーのあまみそあえ, カレーライス, ひじきのサラダ, むぎとひよこまめのスープ, ハンバーグケチャップソース, and nutritional data.

<p>19(月) ごはん ぎゅうにゅう</p> <p><b>とんじる</b></p> <p>ぶたにく 20 (あ) あぶらあげ 5 (あ) じゃがいも 20 (き) だいこん 10 (み) にんじん 10 (み) ごぼう 10 (み) つきこんにやく 10 あおねぎ 5 (み) けずりぶし 2 あかみそ 7 (あ) しろみそ 2 (あ)</p> <p><b>さばのこうみやき</b></p> <p>さば 1きれ (あ) こいくちしょうゆ 3 さとう 2 (き) ゆずかじゅう 0.5 (み) す 1 でんぶん 0.2 (き)</p> <p><b>キャベツのときあえ</b></p> <p>キャベツ 30 (み) こまつな 10 (み) こいくちしょうゆ 1.4 けずりぶし 0.5 はなかつお クラス1ふくら (あ)</p> <p>エネルギー たんぱく質 しつ kcal 質 量</p> <p>774   40.1   24.0</p>	<p>20(火) ことうパン ぎゅうにゅう</p> <p><b>ズッキーニのスープ</b></p> <p>ウインナ 10 (あ) じゃがいも 30 (き) ズッキーニ 20 (み) たまねぎ 20 (み) キャベツ 15 (み) にんじん 15 (み) セロリー 1 (み) とりがらスープ 2 ポークパイオン 3 しお 0.2 こしょう 0.03 うすくちしょうゆ 2 こいくちしょうゆ 1 しろワイン 1</p> <p><b>なすのミートグラタン</b></p> <p>ぎゅうミンチ 20 (あ) マカロニ 5 (き) (エルポ) 5 なす 35 (み) たまねぎ 20 (み) グリーンピース 3 (み) ナチュラルチーズ 5 (あ) トマトケチャップ 8 トマトピューレ 1 (み) ウスターソース 1 あかワイン 1 しお 0.1 こしょう 0.02</p> <p><b>こまつなのサラダ</b></p> <p>ツナ 8 (あ) こまつな 20 (み) にんじん 5 (み) ホールコーン 5 (み) ドレッシング クラス1ほん (き) (わふう)</p> <p>763   32.1   28.3</p>	<p>21(水) ごはん ぎゅうにゅう</p> <p><b>ごもくじる</b></p> <p>ぶたにく 15 (あ) とうふ 20 (あ) ごぼう 10 (み) にんじん 10 (み) こまつな 10 (み) えのきたけ 10 (み) けずりぶし 2 だしこんぶ 0.3 うすくちしょうゆ 3.5 りょうりしゆ 1 みりん 1 しお 0.2 あぶら 0.2 (き)</p> <p><b>とりのからあげ</b></p> <p>とりにく 50 (あ) しょうが 0.8 (み) にんにく 0.02 (み) こいくちしょうゆ 2.2 さとう 0.8 (き) りょうりしゆ 0.8 でんぶん 10 (き) あげあぶら 5 (き)</p> <p><b>きゅうりのばいにくあえ</b></p> <p>ささみフレーク 10 (あ) ほしわかめ 0.3 (あ) きゅうり 25 (み) こいくちしょうゆ 0.8 さとう 0.6 (き) ばいにく 1</p> <p>840   36.9   28.4</p>	<p>22(木) ごはん ぎゅうにゅう</p> <p><b>ぶたにくのスタミナどん</b></p> <p>ぶたにく 40 (あ) いとこんにやく 15 たまねぎ 40 (み) にんじん 15 (み) しめじ 10 (み) にら 8 (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) りょうりしゆ 1.3 みりん 0.5 オイスターソース 0.2</p> <p><b>やきししゃも</b></p> <p>ししゃも 2び (あ)</p> <p><b>さんしょくナムル</b></p> <p>もやし 25 (み) ほうれんそう 10 (み) にんじん 5 (み) すりごま 0.5 (き) うすくちしょうゆ 1.5 さとう 0.3 (き) しお 0.05 ごまあぶら 0.2 (き)</p> <p><b>プリン</b></p> <p>プリン 1こ (き)</p> <p>781   35.7   18.9</p>	<p>23(金) ごはん ぎゅうにゅう</p> <p><b>もずくじる</b></p> <p>とうふ 30 (あ) もずく 10 (あ) たまねぎ 20 (み) にんじん 10 (み) えのきたけ 10 (み) けずりぶし 2 だしこんぶ 0.3 うすくちしょうゆ 3.5 りょうりしゆ 1 みりん 1 しお 0.2</p> <p><b>ゴーヤのかきあげ</b></p> <p>ウインナ 10 (あ) ちりめんじゃこ 2 (あ) たまねぎ 15 (み) にがり 5 (み) こむぎこ 12 (き) でんぶん 1 (き) しお 0.05 あげあぶら 7 (き)</p> <p><b>キャベツサラダ</b></p> <p>ツナ 5 (あ) キャベツ 20 (み) きゅうり 5 (み) にんじん 5 (み) ドレッシング クラス1ほん (き) (わふう)</p> <p>841   24.4   27.1</p>
---	--	---	--	--

はなかつお

キャベツのときあえ  
さばのこうみやき  
ごはん  
とんじる

こまつなのサラダ

なすのミートソースグラタン  
ごもくじる

きゅうりのばいにくあえ

とりのからあげ 3~4こ  
ごもくじる

おおざらにごはんをもちつけてぐをかけてたべよう!

やきししゃも 2び  
ぶたにくのスタミナどん

おおざらにごはんをもちつけてきんしたまごをかざろう!

そぼろどん  
ドレッシングあえ  
ごはん  
なすのみそしる

パンにつけてたべよう!

やきそば  
とりにくのこうそうやき  
チンゲンサイのごまあえ

<p>26(月) ごはん ぎゅうにゅう</p> <p><b>なすのみそしる</b></p> <p>あぶらあげ 5 (あ) ピーマン 5 (き) なす 20 (み) たまねぎ 20 (み) にんじん 10 (み) あおねぎ 5 (み) けずりぶし 2 あかみそ 7 (あ) しろみそ 2 (あ)</p> <p><b>そぼろどん</b></p> <p>とりミンチ 40 (あ) にんじん 10 (み) さやいんげん 5 (み) しょうが 0.5 (み) こいくちしょうゆ 3 さとう 2.5 (き) りょうりしゆ 3 みりん 1 あぶら 0.2 (き) きんしたまご 15 (あ)</p> <p><b>ドレッシングあえ</b></p> <p>ほうれんそう 25 (み) にんじん 5 (み) ホールコーン 5 (み) こいくちしょうゆ 1.4 さとう 1.2 (き) みりん 0.3 す 1</p> <p>761   31.4   19.2</p>	<p>27(火) ベビーパン ぎゅうにゅう</p> <p><b>やきそば</b></p> <p>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) ウスターソース 6 トマトケチャップ 2 こいくちしょうゆ 0.5 こしょう 0.03 あぶら 0.2 (き)</p> <p><b>とりにくのこうそうやき</b></p> <p>とりにく 1きれ (あ) にんにく 0.02 (み) バジル(チップ) 0.1 ローズマリー 0.04 パプリカ(こな) 0.05 しお 0.2 こしょう 0.01 オリーブオイル 1 (き)</p> <p><b>チンゲンサイのごまあえ</b></p> <p>ツナ 8 (あ) チンゲンサイ 25 (み) にんじん 5 (み) すりごま 0.5 (き) うすくちしょうゆ 1.6 さとう 0.6 (き) みりん 0.8</p> <p><b>チーズソフト</b></p> <p>チーズソフト 1こ (あ)</p> <p>832   46.8   36.1</p>	<p>28(水)</p> <p style="text-align: center; font-size: 2em;">きまつ 期末テスト</p>	<p>29(木)</p> <p style="text-align: center; font-size: 2em;">きまつ 期末テスト</p>	<p>30(金) ごはん ぎゅうにゅう</p> <p><b>ハヤシライス</b></p> <p>ぶたにく 30 (あ) じゃがいも 30 (き) たまねぎ 60 (み) にんじん 20 (み) にんにく 0.1 (み) とりがらスープ 1 ポークパイオン 1.5 トマトケチャップ 5 トマトピューレ 4 (み) ウスターソース 0.5 のうこうソース 0.5 あかワイン 1 しお 0.05 こしょう 0.03 あぶら 0.2 (き) こめハヤシルウ① 8 (き) こめハヤシルウ② 7 (き)</p> <p><b>だいずとツナのサラダ</b></p> <p>ツナ 5 (あ) だいず 3 (あ) こいくちしょうゆ 0.9 さとう 0.5 (き) みりん 0.3 きゅうり 10 (み) にんじん 5 (み) マヨネーズ クラス1ほん (き)</p> <p><b>ミニゼリー</b></p> <p>ミニゼリー 1こ (き) (もも)</p> <p>826   28.3   23.6</p>
--	---	---	---	--

## 令和5年6月 太子町学校給食だより

食べること = 生きること ~6月は「食育月間」です!~

心身ともに健康で、毎日をいきい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。6月は「食育月間」です。お家でも日々の「食べること」について考える機会をもってみませんか?

**なす**

焼いてよし、揚げてよし、煮てよし。なすは、さまざまな料理に活躍する野菜です。夏野菜の代表格のひとつで、なすの約9割は水分。なすには体を冷やす効果があるので、これからの暑い時期にぴったりです。★なすの皮には、ポリフェノールの一種、「ナスニン」という色素成分が含まれています。なすの魅力は皮にあります!

**たまねぎ**

たまねぎは1年中お店で売られていますが、春にとれるたまねぎは、「新たまねぎ」と言われ、みずみずしくて、あま味が強く、ツンとするにおいが少ないのが特徴です。たまねぎは、味にくせがないため和食・洋食・中華など、いろいろな料理に使えるので、とても便利です。

毎月19日は「食育の日」家族そろって楽しく食べる日にしましょう

**だ液(つば)の働き**

だ液です! お口のなかからこんなにちば

ボクたちはかめばかむほどたくさん出てきて

食べ物をのみこみやすくするお手伝いをするよ

さらに虫歯を予防

消化を助ける働きがあるんだ

何より食べ物の味がよくわかっておいしく感じるよ!

一口3回の意識してよくかんで食べましょう