



	エネルギー kcal	たんぱく質 %	しつ %	カルシウム mg	てつ mg	ビタミン			
						A μgRAE	B1 mg	B2 mg	C mg
平成23年度全国学力・学習状況調査 学校給食摂取基準	650	13～20 ※1	20～30 ※2	350	3.0	200	0.40	0.40	25
平成26年 6月分 へんりんの学校給食 平均栄養量	614	17.7	29.1	414	4.3	317	0.47	0.56	25

※^{せっしゅ}1^{ぜんたい}摂取エネルギー^{しつ}全体のたんぱく^{わりあい}質の割合13%～20%

※2摂取エネルギー全体の脂質の割合20%～30%

	えい よう さんしょく
	【栄養三色】
あか 赤	ち きんにく、ほね た もの 血や筋肉や骨をつくる食べ物
(あ)	しつ むじしつ 【たんぱく質・無機質】
	さかなにく たまごまめ きゅうちゅうがいかそ 魚・肉・卵・豆・牛乳・海藻
き 黄	ねつ ちから た もの 熱や力のもとになる食べ物
(き)	たにすいかつ ししつ 【炭水化物・脂質】
	こくばい いも あがらさとう 穀類・芋・油・砂糖
みどり 緑	からた ちやうし とのこ た もの 体の調子を整える食べ物
(み)	むかしつ 【ビタミン・無機質】
	やさい くたもの 野菜・果物

※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。
気をつけて食べましょう。



5(月) ごはん ぎゅうにゅう にくじゃが ぎゅうにく 30 (あ) じゃがいも 60 (き) たまねぎ 40 (み) にんじん 20 (み) いとこんにかく 30 むきえだまめ 5 (み) けずりぶし 2 こいくちしょうゆ 3 うすくちしょうゆ 1 さとう 2.5 (き) みりん 1 あぶら 0.2 (き) ちくわのいそべあげ ちくわ 2こ (あ) あおのり 0.05 (あ) でんぶん 1 (き) こむぎこ 5 (き) しお 0.02 あげあぶら 3 (き) もやしサラダ ローズハム 8 (あ) もやし 15 (み) きゅうり 10 (み) にんじん 5 (み) ドレッシング クラスIぼん (き) (ごま) 634 27.3 18.3	6(火) オリープパン ぎゅうにゅう ロメインレタスのスープ ベーコン 10 (あ) ロメインレタス 20 (み) じゃがいも 20 (き) たまねぎ 30 (み) にんじん 10 (み) とりがらスープ 2 ポークブイオン 3 うすくちしょうゆ 2 しろワイン 1 しお 0.2 こしょう 0.02 ドライカレー ぎゅうミンチ 20 (あ) ぶたミンチ 15 (あ) たまねぎ 25 (み) にんじん 6 (み) しょうが 0.1 (み) にんにく 0.02 (み) こめコカールウ① 3 (き) こいくちしょうゆ 0.7 ウスターソース 0.7 あかワイン 0.8 トマトケチャップ 3 のうこうソース 1.2 しお 0.1 カレーこ 0.1 クミン 0.02 ターメリック 0.07 でんぶん 0.8 (き) さんしょくサラダ キャベツ 25 (み) ホールコーン 5 (み) にんじん 5 (み) ドレッシング クラスIぼん (き) (サウザンアイト) ヨーグルト 1こ (あ) 639 28.1 25.3	7(水) ごはん ぎゅうにゅう こまつなのみそしる あぶらあげ 5 (あ) ほしわかめ 0.3 (あ) こまつな 30 (み) たまねぎ 20 (み) にんじん 10 (み) けずりぶし 2 あかみそ 8 (あ) しろみそ 2 (あ) こなどうふいりたまごやき とりミンチ 20 (あ) たまご 25 (あ) こなどうふ 4 (あ) ひじき 0.3 (あ) にんじん 2 (み) あおねぎ 2 (み) あぶら 0.2 (き) りょうりしゆ 0.5 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 1.5 さとう 0.4 (き) けずりぶし 0.3 すのもの ちりめんじゃこ 5 (あ) きゅうり 25 (み) ほしわかめ 0.3 (あ) す 1.6 さとう 1 (き) うすくちしょうゆ 0.8 みりん 0.4 とうにゅうパナコッタ 1こ (き) 587 26.8 17.6	8(木) ごはん ぎゅうにゅう とりにくのすきに とりにく 30 (あ) とうふ 30 (あ) いとこんにかく 30 じゃがいも 35 (き) たまねぎ 30 (み) にんじん 15 (み) むきえだまめ 5 (み) こいくちしょうゆ 5 さとう 3 (き) りょうりしゆ 1 あぶら 0.2 (き) けずりぶし 2 みりん 0.5 きびなごのからあげ きびなご 20 (あ) しお 0.2 こしょう 0.02 でんぶん 4 (き) あげあぶら 2 (き) ごぼうサラダ やきぶた 10 (あ) ごぼう 15 (み) にんじん 5 (み) ホールコーン 5 (み) うすくちしょうゆ 0.8 さとう 0.4 (き) ドレッシング クラスIぼん (き) (ごま) 623 27.9 18.2	9(金) ぎゅうにゅう わかめスープ とりにく 15 (あ) とうふ 15 (あ) ほしわかめ 0.4 (あ) たまねぎ 20 (み) にんじん 10 (み) しょうが 0.1 (み) とりがらスープ 2 ポークブイオン 3 しお 0.15 こしょう 0.03 うすくちしょうゆ 3.5 りょうりしゆ 1 あぶら 0.2 (き) チャーハン こめ 65 (き) やきぶた 20 (あ) たまねぎ 10 (み) にんじん 7 (み) あおねぎ 7 (み) しょうが 0.3 (み) りょうりしゆ 1 こいくちしょうゆ 1.5 うすくちしょうゆ 1 しお 0.2 オイスターソース 0.6 こしょう 0.03 ごまあぶら 0.5 (き) たまご 10 (あ)
--	---	---	--	--

19(月) ごはん ぎゅうにゅう とんじる 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 (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) さばのこうみやり 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) キャベツのときあえ 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はふく (あ) 596 31.2 19.6 はなかつお キャベツのときあえ さばのこうみやり ごはん とんじる	20(火) ことうパン ぎゅうにゅう ズッキーニのスープに 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 なすのミートグラタン 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 こまつなのサラダ 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はほん (き) (わふう) 598 25.7 23.3 こまつなのサラダ なすのミートソースグラタン ことうパン ズッキーニのスープに ごはん とりのからあげ	21(水) ごはん ぎゅうにゅう ごもくじる 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) とりのからあげ 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) きゅうりのばいにくあえ 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 1 642 28.9 22.7 きゅうりのばいにくあえ とりのからあげ ごもくじる ごはん	22(木) ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのスタミナどん 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) 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) りょうりしゆ 1.3 みりん 0.5 オイスターソース 0.2 やきししやも ししやも 1び (あ) さんしよくナムル 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) プリン プリン 1に (き) 600 26.5 16.1 ぶたにくのスタミナどん さんしよくナムル やきししやも プリン ごはん ぶたにくのスタミナどん	23(金) ごはん ぎゅうにゅう もずくじる 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 ウインナ 10 (あ) ちりめんじゃこ 2 (あ) じゃがいも 20 (き) たまねぎ 15 (み) にがうり 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) キャベツサラダ 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はほん (き) (わふう) 664 20.0 22.6 キャベツサラダ れいとうパイ ゴーヤのかきあげ もずくじる ごはん
26(月) ごはん ぎゅうにゅう なすのみそしる あぶらあげ 5 (あ) ビーフン 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) そぼろどん 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) ドレッシングあえ 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 1 582 25.1 16.5 そぼろどん ドレッシングあえ なすのみそしる ごはん	27(火) ベビーパン ぎゅうにゅう やきそば 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) とりにくのこうそうやき とりにく 1きれ (あ) にんにく 0.02 (み) パジル(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) チンゲンサイのごまあえ 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 0.8 635 35.6 26.7 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 ベビーパン ごはん とうふのすましじる	28(水) ごはん ぎゅうにゅう とうふのすましじる とうふ 30 (あ) かまぼこ 5 (あ) えのきたけ 10 (み) ほしわかめ 0.3 (あ) にんじん 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 やきざかな さば 1きれ (あ) りょうりしゆ 1 だいこんおろし だいこん 25 (み) けずりぶし 1 だしこんぶ 0.15 うすくちしょうゆ 1.3 こいくちしょうゆ 0.8 みりん 1 からしあえ やきぶた 10 (あ) キャベツ 20 (み) こまつな 10 (み) こいくちしょうゆ 1.5 さとう 1 (き) みりん 0.4 す 1 からし(こな) 0.08 576 28.7 19.3 からしあえ やきざかな だいこんおろし ごはん とうふのすましじる	29(木) ごはん ぎゅうにゅう マーボーどうふ とうふ 90 (あ) ぶたミンチ 20 (あ) なす 30 (み) ほししいたけ 0.5 (み) しょうが 0.5 (み) にんにく 0.1 (み) あかみそ 3 (あ) まめみそ 2 (あ) こいくちしょうゆ 3 りょうりしゆ 1.5 テンメンジャン 0.5 トウバンジャン 0.12 こしょう 0.03 ごまあぶら 0.3 (き) でんぶん 1.5 (き) パンパンジーサラダ ささみフレーク 10 (あ) もやし 25 (み) きゅうり 10 (み) ドレッシング クラス1はほん (き) (ごま) ぶどう ぶどう 40 (み) (デラウェア) 584 23.7 18.5 ぶどう パンパンジーサラダ マーボーどうふ ごはん	30(金) ごはん ぎゅうにゅう ハヤシライス 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) こめこハヤシルウ① 8 (き) こめこハヤシルウ② 7 (き) だいずとツナのサラダ 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はほん (き) ミニゼリー ミニゼリー 1に (き) (もも) 635 22.8 19.9 ミニゼリー だいずとツナのサラダ ハヤシライス ごはん

令和5年6月

太子町学校給食だよ！

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？

自分たちが住んでいる地域で作られた食材を、じばさんぶつしょうかい地場産物と言います。新鮮で栄養たっぷり！

～今月の地場産物紹介～

ぶどう

29日には町内でたくさん作られているぶどう、(デラウェア)が登場します。
デラウェアは、小粒で種がなく甘いのが特徴です。あまり知られてはいませんが、大阪の果物の中では全国に出荷される数少ないものの一つです。生産者の方に感謝して旬のぶどうを味わいましょう。

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。

だ液(つば)の働き

だ液です！

お口のなかから

ボクたちはかめばかむほどたくさん出てきて

消化を助ける働きがあるんだ

さらに虫歯を予防したり

まばい

おおいしく感じるよ！

何より食べ物の味がよくわかって

ひと口3の回を意識してよくかんで食べましょう