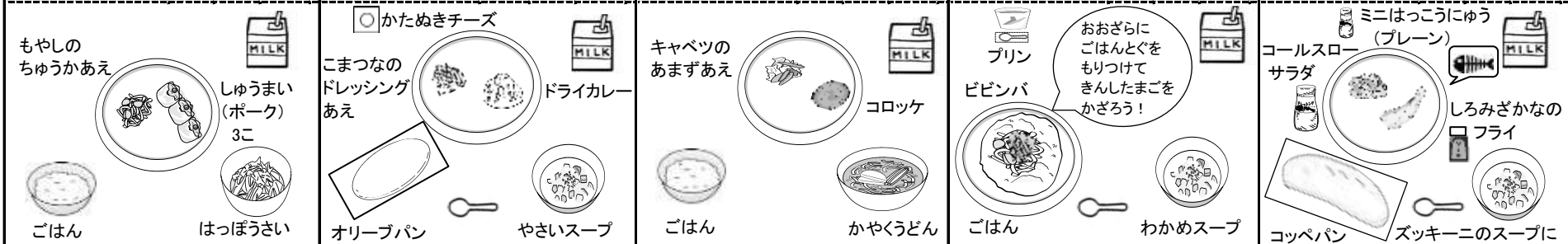
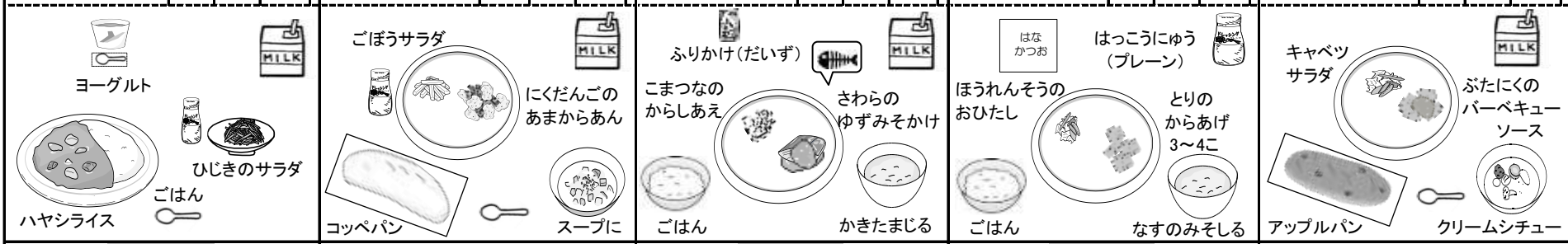


3(月)	ごはん	ぎゅうにゅう	4(火)	オリーブパン	ぎゅうにゅう	5(水)	ごはん	ぎゅうにゅう	6(木)	ごはん	ぎゅうにゅう	7(金)	コッペパン	ぎゅうにゅう
はっぼうさい		しゅうまい	やさいスープ		ドライカレー	かやくうどん		コロッケ	わかめスープ		ビビンバ	ズッキーニの スープに		しろみざかなの フライ
ぶたにく	30 (あ)	しゅうまい 3こ (あ)	ウインナ	15 (あ)	ぎゅうミンチ 15 (あ)	うどん	60 (き)	コロッケ 1こ (き)	とりにく	15 (あ)	ぶたミンチ 40 (あ)	ウインナ	10 (あ)	ホキ 1きれ (あ)
いか	15 (あ)	(ポーク)	キャベツ	30 (み)	ぶたミンチ 15 (あ)	とりにく	15 (あ)	あげあぶら 3.5 (き)	とうふ	15 (あ)	こいくちしょうゆ 2	じゃがいも	30 (き)	りょうりしゆ 1
かまぼこ	10 (あ)		たまねぎ	30 (み)	たまねぎ 20 (み)	あぶらあげ	10 (あ)		ほしわかめ	0.4 (あ)	さとう 2 (き)	ズッキーニ	20 (み)	こむぎこ 4 (き)
キャベツ	50 (み)	もやしの ちゅうかあえ	にんじん	10 (み)	にんじん 5 (み)	はくさい	15 (み)	キャベツの あまずあえ	たまねぎ	20 (み)	りょうりしゆ 1.2	たまねぎ	20 (み)	しお 0.1
にんじん	15 (み)		むきえだまめ	5 (み)	なす 10 (み)	にんじん	10 (み)		にんじん	10 (み)	トウバンジャン 0.05	キャベツ	15 (み)	こしよ 0.02
チンゲンサイ	10 (み)	ツナ 10 (あ)	とりがらスープ	5	しょうが 0.1 (み)	えのきたけ	10 (み)	ささみフレーク 8 (あ)	あおねぎ	5 (み)	あぶら 0.2 (き)	にんじん	15 (み)	パンこ 7 (き)
たけのこ	10 (み)	もやし 15 (み)	しろワイン	1	にんにく 0.02 (み)	あおねぎ	5 (み)	キャベツ 20 (み)	とりがらスープ	5	ほうれんそう 25 (み)	セロリー	1 (み)	あげあぶら 5 (き)
にんにく	0.2 (み)	きゅうり 10 (み)	しお	0.2	こめこカレーウ① 3 (き)	けずりぶし	3	こまつな 5 (み)	しょうが	0.1 (み)	もやし 15 (み)	とりがらスープ	5	のうこうソース クラス1ぼん
しょうが	0.2 (み)	にんじん 5 (み)	こしよ	0.02	こいくちしょうゆ 0.7	だしこんぶ	0.5	にんじん 5 (み)	しお	0.15	にんじん 10 (み)	しお	0.2	
りょうりしゆ	0.5	すりごま 0.5 (き)	うすくちしょうゆ	1	ウスターソース 0.7	うすくちしょうゆ	4	す 2	こしよ	0.03	しろごま 1 (き)	こしよ	0.03	
とりがらスープ	4	うすくちしょうゆ 1.6	こまつなの ドレッシングあえ		あかワイン 0.8	りょうりしゆ	1	さとう 2 (き)	うすくちしょうゆ	2	うすくちしょうゆ 1.5	うすくちしょうゆ	2	コールスロー サラダ
ごまあぶら	0.3 (き)	す 1	チキンハム 10 (あ)	あぶら 0.2 (き)	トマトケチャップ 3	みりん	0.1	ごまあぶら 0.3 (き)	あぶら	0.2 (き)	ごまあぶら 0.5 (き)	しお	0.05	ささみフレーク 8 (あ)
うすくちしょうゆ	2	さとう 0.5 (き)	こまつな 20 (み)	しお 0.1	カレーこ 0.1	す					きんしたまご 15 (あ)	キャベツ	30 (み)	30 (み)
さとう	0.3 (き)	ごまあぶら 0.5 (き)	にんじん 5 (み)	こい 0.02	タメリック 0.07	さとう						にんじん	5 (み)	5 (み)
オイスターソース	1		こいくちしょうゆ 1.4	タメリック 0.07	でんぶ 0.8 (き)	みりん						ホールコーン	5 (み)	5 (み)
しお	0.2		さとう 1.2 (き)	タメリック 0.07		す						ドレッシング クラス1ぼん	5 (き)	5 (き)
こしよ	0.03		みりん 0.3	でんぶ 0.8 (き)								(プレーン)		(コールスロー)
でんぶ	1.5 (き)		す 1											
あぶら	0.2 (き)													
エネルギー たんぱく質 しつ			かたぬきチーズ			かやくうどん			プリン			はっこうにゅう		
kcal g g			かたぬきチーズ 1こ (あ)			かやくうどん			プリン 1こ (き)			はっこうにゅう (プレーン)		
792 39.4 20.5			789 36.2 36.0			819 30.3 20.8			833 34.2 26.2			800 39.5 26.2		



10(月)	ごはん	ぎゅうにゅう	11(火)	コッペパン	ぎゅうにゅう	12(水)	ごはん	ぎゅうにゅう	13(木)	ごはん	はっこうにゅう (プレーン)	14(金)	アップルパン	ぎゅうにゅう
ハヤシライス		ひじきのサラダ	スープに		にくだんごの あまからあん	かきたまじる		さわらの ゆずみそかけ	なすのみそしる		とりのからあげ	クリームシチュー		ぶたにくの バーベキューソース
ぶたにく	30 (あ)	ひじき 0.8 (あ)	ウインナ	10 (あ)	ミートボール 40 (あ)	とうふ	35 (あ)	さわら 1きれ (あ)	あぶらあげ	5 (あ)	とりにく 50 (あ)	とりにく	30 (あ)	バーベキューソース
じゃがいも	30 (き)	あぶらあげ 3 (あ)	じゃがいも	50 (き)	ミートボール 40 (あ)	たまご	20 (あ)	さわら 1きれ (あ)	ビーフン	5 (き)	しょうが 0.8 (み)	じゃがいも	40 (き)	ぶたにく 40 (あ)
たまねぎ	60 (み)	にんじん 10 (み)	キャベツ	30 (み)	でんぶ 8.3 (き)	たまねぎ	15 (み)	りょうりしゆ 1	なす	20 (み)	にんにく 0.02 (み)	たまねぎ	30 (み)	たまねぎ 15 (み)
にんじん	20 (み)	ホールコーン 10 (み)	たまねぎ	20 (み)	しょうが 0.2 (み)	にんじん	15 (み)	しろみそ 4 (あ)	たまねぎ	20 (み)	こいくちしょうゆ 2.2	にんじん	15 (み)	しょうが 0.1 (み)
にんにく	0.1 (み)	むきえだまめ 5 (み)	にんじん	15 (み)	あけあぶら 2 (き)	あおねぎ	5 (み)	あかみそ 1 (あ)	にんじん	10 (み)	さとう 0.8 (き)	しめじ	5 (み)	にんにく 0.02 (み)
とりがらスープ	2.5	さとう 0.4 (き)	むきえだまめ	5 (み)	こいくちしょうゆ 2.2	けずりぶし	2	ゆずかじゅう 0.5 (み)	あおねぎ	5 (み)	りょうりしゆ 0.8	むきえだまめ	5 (み)	しお 0.2
トマトケチャップ	5	こいくちしょうゆ 0.5	セロリー	1 (み)	さとう 1.2 (き)	うすくちしょうゆ	2	さとう 2 (き)	けずりぶし	2	でんぶ 10 (き)	ぎゅうにゅう	20 (あ)	こしよ 0.01
トマトピューレ	4 (み)	りょうりしゆ 0.5	とりがらスープ	5	みりん 0.5	こいくちしょうゆ	1	みりん 1	あかみそ	8 (あ)	あけあぶら 5 (き)	とりがらスープ	5	りんごピューレ 2 (み)
ウスターソース	0.5	ドレッシング クラス1ぼん (き)	うすくちしょうゆ	2		しお	0.2		しお	2		バター	3 (き)	こいくちしょうゆ 2.5
のうこうソース	0.5	(わふう)	しろワイン	1	ごぼうサラダ	りょうりしゆ	0.5	こまつなの からしあえ	ほうれんそうの おひたし			こむぎこ	4 (き)	りょうりしゆ 1.5
あかワイン	1		しお	0.2	ツナ 8 (あ)	みりん	1	ささみフレーク 10 (あ)	ほうれんそう 30 (み)			あぶら	0.7 (き)	さとう 1.5 (き)
しお	0.05	ヨーグルト	こしよ	0.03	ごぼう 15 (み)	でんぶ	0.5 (き)	こまつな 25 (み)	えのきたけ 10 (み)			こなチーズ	2 (あ)	でんぶ 0.3 (き)
こしよ	0.03	ヨーグルト 1こ (あ)	たまねぎ	30 (み)	にんじん 5 (み)	ふりかけ		にんじん 5 (み)	けずりぶし 0.5			だっしふんにゅう	2 (あ)	
あぶら	0.2 (き)		きゅうり 10 (み)	うすくちしょうゆ 0.9	きゅうり 10 (み)	ふりかけ (だいず) 1ふくら		こいくちしょうゆ 1.5	うすくちしょうゆ 1.3			しお	0.4	キャベツサラダ
こめこハヤシウ①	8 (き)		うすくちしょうゆ 0.5 (き)	さとう 0.5 (き)	うすくちしょうゆ 0.9			さとう 1 (き)	さとう 0.2 (き)			こしよ	0.03	ささみフレーク 5 (あ)
こめこハヤシウ②	7 (き)		ドレッシング クラス1ぼん (き)	(ごま)	ドレッシング クラス1ぼん (き)			みりん 0.4	みりん 1			しろワイン	1	キャベツ 30 (み)
851 31.6 19.1			797 33.9 28.8			764 40.2 21.1			790 30.2 20.1			828 45.6 25.5		



17(月)	ごはん	ぎゅうにゅう	18(火)	ことうパン	ぎゅうにゅう	19(水)	ごはん	ぎゅうにゅう	20(木)	ごはん	ぎゅうにゅう	21(金)	コッペパン	ぎゅうにゅう
とんじる		ズッキーニの かきあげ	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	きのこの すましじる		やきざかな	カレーライス		チキンナゲット	ミネストローネ		とりにくの オニオンソース
ぶたにく	20 (あ)	ウインナ 10 (あ)	とりにく	20 (あ)	ハンバーグ 1こ (あ)	とうふ	20 (あ)	さば 1きれ (あ)	ぶたにく	25 (あ)	チキンナゲット 2こ (あ)	ベーコン	15 (あ)	とりにく 1きれ (あ)
あぶらあげ	5 (あ)	ひじき 0.3 (あ)	おしむぎ	5 (き)	トマトケチャップ 4.5	かまぼこ	10 (あ)	りょうりしゆ 1	じゃがいも	40 (き)	あげあぶら 2 (き)	スパゲティ (ショート)	7 (き)	たまねぎ 8 (あ)
だいこん	20 (み)	じゃがいも 20 (き)	ひよこまめ	5 (あ)	さとう 0.7 (き)	なましいたけ	5 (み)	だいこんおろし	たまねぎ	40 (き)		たまねぎ	25 (み)	しょうが 0.1 (み)
にんじん	10 (み)	たまねぎ 15 (み)	たまねぎ	30 (み)	ウスターソース 0.7	しめじ	10 (み)	だいこん 25 (み)	にんじん	20 (み)		キャベツ	20 (み)	にんにく 0.02 (み)
ごぼう	10 (み)	ズッキーニ 10 (み)	じゃがいも	20 (き)	のうこうソース 0.7	えのきたけ	10 (み)	けずりぶし 1	しょうが	0.1 (み)		じゃがいも	30 (き)	しお 0.1
あおねぎ	5 (み)	こむぎこ 12 (き)	セロリー	1 (み)	でんぶ 0.2 (き)	ほしわかめ	0.3 (あ)	だしこんぶ 0.2	にんにく	0.05 (み)		にんじん	10 (み)	こしよ 0.01
つきこんやく	10	でんぶ 1 (き)	とりがらスープ	5		けずりぶし	2	うすくちしょうゆ 1.3	こめこカレーウ①	8 (き)		セロリー	1 (み)	りんごピューレ 1 (み)
けずりぶし	2	しお 0.05	しろワイン	1	さんしよくサラダ	だしこんぶ	0.3	うすくちしょうゆ 0.8	こめこカレーウ②	8 (き)		トマト(かん)	5 (み)	あぶら 0.1 (き)
あかみそ	7 (あ)	あげあぶら 7 (き)	うすくちしょうゆ	2	きゅうり 25 (み)	うすくちしょうゆ	3.5	みりん 1	とりがらスープ	3		にんにく	0.05 (み)	こいくちしょうゆ 1.8
しろみそ	2 (あ)		しお	0.2	にんじん 10 (み)	みりん	1		あかワイン	1		とりがらスープ	4	りょうりしゆ 1.2
812 30.9 25.2			こしよ	0.02	ホールコーン 10 (み)	りょうりしゆ	1	チンゲンサイの ごまあえ	ウスターソース	1		しお	0.2	さとう 1.8 (き)
			あぶら	0.2 (き)	ドレッシング クラス1ぼん (き)	しお	0.2	チキンハム 10 (あ)	のうこうソース	1		こしよ	0.03	でんぶ 0.3 (き)
					(サウザンアイランド)			チンゲンサイ 25 (み)	こいくちしょうゆ	1		うすくちしょうゆ	1	こまつなの サラダ
								にんじん 5 (み)	トマトケチャップ	3		さとう	0.3 (き)	ささみフレーク 10 (あ)
								すりごま 0.5 (き)	しお	0.1		あかワイン	1	こまつな 20 (み)
								うすくちしょうゆ 1.6	あぶら	0.2 (き)				にんじん 5 (み)
								さとう 0.6 (き)						ホールコーン 5 (み)
								みりん 0.8						ドレッシング クラス1ぼん
														(わふう)
														752 40.7 25.5



24(月)ごはんぎゅうにゅうとうふのみそしる そぼろどん とうふ 30 (あ) とりミンチ 40 (あ) あぶらあげ 5 (あ) にんじん 10 (み) ほしわかめ 0.3 (あ) さやいんげん 5 (み) たまねぎ 20 (み) しょうが 0.5 (み) えのきたけ 10 (み) こいくちしょうゆ 3 けずりぶし 2 さとう 2.5 (き) あかみそ 8 (あ) りょうりしゆ 3 しろみそ 2 (あ) みりん 1 あぶら 0.2 (き) きんしたまご 15 (あ) キャベツのごまずあえ ローズハム 5 (あ) キャベツ 25 (み) ごまつな 5 (み) すりごま 0.5 (き) うすくちしょうゆ 1.2 さとう 1 (き) す 0.8 エネルギー たんぱく質 しゆ kcal g g 770 33.3 21.7 おおざらにごはんとぐをもりつけてきんしたまごをかざろう！ そぼろどん キャベツのごまずあえ ごはん とうふのみそしる	25(火)コッペパンぎゅうにゅうやさいスープ なすのミートグラタン ベーコン 15 (あ) ぎゅうミンチ 20 (あ) ロメインレタス 20 (み) マカロニ 5 (き) じゃがいも 20 (き) (エルポ) たまねぎ 30 (み) なす 35 (み) にんじん 15 (み) たまねぎ 20 (み) とりがらスープ 4 グリンピース 3 (み) うすくちしょうゆ 1 ナチュラルチーズ 5 (あ) しろワイン 1 トマトケチャップ 8 しお 0.2 トマトピューレ 1 (み) こしょう 0.02 ウスターソース 1 あかワイン 1 しお 0.1 こしょう 0.02 うみとはたけのサラダ ツナ 10 (あ) ほしわかめ 0.3 (あ) きゅうり 20 (み) むきえだまめ 5 (み) ホールコーン 8 (み) ドレッシング クラスIぼん (き) (わふう) うみとはたけのサラダ なすのミートグラタン コッペパン やさいスープ	26(水)	27(木)	28(金)うずまきパンぎゅうにゅうコーンクリームスープ ぶたにくのトマトソース ベーコン 15 (あ) ぶたにく 40 (あ) クリームコーン 40 (み) たまねぎ 15 (み) たまねぎ 30 (み) しお 0.2 じゃがいも 20 (き) こしょう 0.01 にんじん 10 (み) トマトケチャップ 5 ホールコーン 5 (み) トマト(かん) 3 (み) パセリ 0.2 (み) のうこうソース 1 だっしふんにゅう 2 (あ) しろワイン 1 ぎゅうにゅう 20 (あ) とりがらスープ 4 チンゲンサイのドレッシングあえ バター 3 (き) ささみフレーク 10 (あ) こむぎこ 3 (き) チンゲンサイ 20 (み) あぶら 0.5 (き) にんじん 10 (み) しろワイン 1 トマト(かん) 3 (み) しお 0.4 こいくちしょうゆ 1.4 こしょう 0.02 さとう 1.2 (き) みりん 0.3 す 1 エネルギー たんぱく質 しゆ kcal g g 751 42.2 22.5 チンゲンサイのドレッシングあえ ぶたにくのトマトソース うずまきパン コーンクリームスープ
--	---	-------	-------	--

【栄養三色】	
あか赤(あ)	ちきんにくほね たもの 血や筋肉や骨をつくる食べ物 【たんぱく質・無機質】 さかなにく たまごめめ ぎゅうにゅうかいぞう 魚・肉・卵・豆・牛乳・海藻
き黄(き)	ねつちから たもの 熱や力のもとになる食べ物 【炭水化物・脂質】 こくうるいも あぶらさとう 穀類・芋・油・砂糖
みどり緑(み)	からだちょうし ととの たもの 体の調子を整える食べ物 【ビタミン・無機質】 やさい くだもの 野菜・果物

※太字は地産地消の食材です。
※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。

※ちりめんじゃこ・小魚・海藻類には、えび・かき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。

※給食はよく噛んでゆっくり食べましょう！

【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 mg	鉄 mg	ビタミン			
				A μgRAE	B1 mg	B2 mg	C mg				
学校給食摂取基準		830	13～20 ※1	20～30 ※2	450	4.5	300	0.50	0.60	35	
6月分 平均栄養量		789	18.1	27.4	447	5.5	337	0.65	0.67	30	

※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6年6月 太子町 学校給食だよ！

安全に楽しく給食を食べるために

食べることはごく当たり前のことで、「かんで飲み込む」という動作を意識しながら食べている人はあまりいないかもしれません。ですが、食べ物の形状によっては、よくかまずに飲み込んでしまうと窒息する危険性があります。給食を安全に楽しく食べるために、以下のことに気をつけましょう。

正しい姿勢で食べましょう。

食べやすい大きさにしてから口に入れましょう。

よくかむことを意識しましょう。

がむ がむ

食べ物が口に入っているときにはしゃべりません。

×

食べている人を笑わせたり驚かせたりしてはいけません。

×

早食いは危険です。絶対やめましょう。

×

食べるときに注意が必要な食品

球形のもの・つるつるしたもの

ぶどう うすらの卵 ミニトマト さくらんぼ 白玉団子

粘着性が高いもの・だ液を吸うもの

ご飯 パン もち さつまいも

★歯の生えかわりでよくかめない人は、箸やスプーンで小さくする、パンは一口大にちぎる、口に詰め込み過ぎないなど、特に気をつけて食べましょう。

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」

「食べる力」=「生きる力」を育みましょう

「人生100年時代」といわれるようになりました。生涯にわたって、心身ともに健康で生き生きと暮らしていくために、あらゆる世代の人が「食べる力」を身につける必要があります。特に、子どもたちに対しては、健全な心と体を培い、豊かな人間性を育んでいく基礎となる「食育」を、家庭・学校・地域が連携し、推進していくことが重要です。

食育とは…

(食育基本法・前文より)

- 生きる上での基本であって、知育・徳育 および体育の基礎となるべきもの
- さまざまな経験を通じて「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

食育で育てたい「食べる力」

1 心と身体の健康を維持できる

2 食事の重要性や楽しさを理解する

3 食べ物の選択や食事づくりができる

4 一緒に食べたい人がある(社会性)

5 日本の食文化を理解し伝えることができる

6 食べ物やつくる人への感謝の心

～今月の地産地消紹介～

なす

ちょうないつく 町内で作られた「なす」が給食に登場します！「なす」は、6～9月後半が旬の野菜です。色はむらさきしろ、かたち、長さ、太さが、やう、形は、細長いものや丸いものなど色々な種類があります。生産者から感謝して旬の「なす」を味わいましょう。

17日の「ズッキーニ」、4、13日の「なす」、3、6、24日の「たまねぎ」、10、17、18日の「じゃがいも」は太子町で作られたものです♪