

3(月)ごはんぎゅうにゅう はっぼうさいしゅうまい ぶたにく 30 (あ) しゅうまい 2こ (あ) いか 15 (あ) (ポーク) かまぼこ 10 (あ) キャベツ 50 (み) たまねぎ 40 (み) にんじん 15 (み) チンゲンサイ 10 (み) たけのこ 10 (み) にんにく 0.2 (み) しょうが 0.2 (み) りょうりしゅ 0.5 (き) とりがらスープ 4 (み) ごまあぶら 0.3 (き) うすくちしょうゆ 2 (き) さとう 0.3 (き) オイスターソース 1 しお 0.2 こしょう 0.03 でんぶん 1.5 (き) あぶら 0.2 (き) エネルギー たんぱく質 しつ kcal g g 608 30.9 17.1	4(火)オリーブパンぎゅうにゅう やさいスープドライカレー ウインナ 15 (あ) ギョーミンチ 15 (あ) キャベツ 30 (み) ぶたミンチ 15 (あ) たまねぎ 30 (み) たまねぎ 20 (み) にんじん 10 (み) にんじん 5 (み) むきえだまめ 5 (み) なす 10 (み) とりがらスープ 5 (き) しょうが 0.1 (み) しろワイン 1 (き) にんにく 0.02 (み) しお 0.2 こめコカールウ① 3 (き) こしょう 0.02 こいくちしょうゆ 0.7 うすくちしょうゆ 1 ウスターソース 0.7 こまつなの ドレッシングあえ チキンハム 10 (あ) あぶら 0.2 (き) こまつな 20 (み) しお 0.1 にんじん 5 (み) カレーこ 0.1 こいくちしょうゆ 1.4 クミン 0.02 さとう 1.2 (き) ターメリック 0.07 みりん 0.3 でんぶん 0.8 (き) す 1 かたぬきチーズ かたぬきチーズ 1こ (あ) 629 29.6 30.0	5(水)ごはんぎゅうにゅう かやくうどんコロッケ うどん 60 (き) コロッケ 1こ (き) とりにく 15 (あ) あげあぶら 3.5 (き) あぶらあげ 10 (あ) はくさい 15 (み) にんじん 10 (み) えのきたけ 10 (み) あおねぎ 5 (み) けずりぶし 3 だしこんぶ 0.5 うすくちしょうゆ 4 りょうりしゅ 1 みりん 1 しお 0.1 キャベツの あまずあえ ささみフレーク 8 (あ) キャベツ 20 (み) こまつな 5 (み) にんじん 5 (み) す 2 さとう 2 (き) うすくちしょうゆ 1.5 ごまあぶら 0.3 (き) 613 23.8 18.1	6(木)ごはんぎゅうにゅう わかめスープビビンバ とりにく 15 (あ) ぶたミンチ 40 (あ) とうふ 15 (あ) こいくちしょうゆ 2 ほしわかめ 0.4 (あ) さとう 2 (き) たまねぎ 20 (み) りょうりしゅ 1.2 にんじん 10 (み) トウバンジャン 0.05 あおねぎ 5 (み) あぶら 0.2 (き) とりがらスープ 5 (き) ほうれんそう 25 (み) しょうが 0.1 (み) もやし 15 (み) しお 0.15 にんじん 10 (み) こしょう 0.03 しろごま 1 (き) うすくちしょうゆ 2 うすくちしょうゆ 1.5 りょうりしゅ 1 さとう 0.5 (き) あぶら 0.2 (き) ごまあぶら 0.5 (き) しお 0.05 きんしたまご 15 (あ) プリン プリン 1こ (き) 655 27.4 22.6	7(金)コッペパンぎゅうにゅう ズッキーニの スープに しろみぎかなの フライ ウインナ 10 (あ) ホキ 1きれ (あ) じゃがいも 30 (き) りょうりしゅ 1 ズッキーニ 20 (み) こむぎこ 4 (き) たまねぎ 20 (み) しお 0.1 キャベツ 15 (み) こしょう 0.02 にんじん 15 (み) パンこ 7 (き) セロリー 1 (み) あげあぶら 5 (き) とりがらスープ 5 のうこうソース クラス1ぼん しお 0.2 こしょう 0.03 うすくちしょうゆ 2 しろワイン 1 コールスロー サラダ ささみフレーク 8 (あ) キャベツ 30 (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ぼん (き) (コールスロー) 589 30.5 21.1
もやしの ちゅうかあえ しゅうまい (ポーク) 2こ ごはん はっぼうさい 667 26.1 16.6	かたぬきチーズ こまつなの ドレッシング あえ ドライカレー オリーブパン やさいスープ 625 27.1 23.8	キャベツの あまずあえ コロッケ ごはん かやくうどん 594 31.5 17.8	プリン ビビンバ 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! ごはん わかめスープ 659 23.3 14.5	コールスロー サラダ しろみぎかなの フライ コッペパン ズッキーニの スープに 645 36.1 21.1
10(月)ごはんぎゅうにゅう ハヤシライス ひじきのサラダ ぶたにく 30 (あ) ひじき 0.8 (あ) じゃがいも 30 (き) あぶらあげ 3 (あ) たまねぎ 60 (み) にんじん 10 (み) にんじん 20 (み) ホールコーン 10 (み) にんにく 0.1 (み) むきえだまめ 5 (み) とりがらスープ 2.5 さとう 0.4 (き) トマトケチャップ 5 こいくちしょうゆ 0.5 トマトピューレ 4 (み) りょうりしゅ 0.5 ウスターソース 0.5 ドレッシング クラス1ぼん (き) のうこうソース 0.5 (わふう) 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) ヨーグルト ヨーグルト 1こ (あ) 667 26.1 16.6	11(火)コッペパンぎゅうにゅう スープに にくだんごの あまからあん ウインナ 10 (あ) ミートボール 40 (あ) じゃがいも 50 (き) でんぶん 8.3 (き) キャベツ 30 (み) しょうが 0.2 (み) たまねぎ 20 (み) あげあぶら 2 (き) にんじん 15 (み) こいくちしょうゆ 2.2 むきえだまめ 5 (み) さとう 1.2 (き) セロリー 1 (み) みりん 0.5 とりがらスープ 5 うすくちしょうゆ 2 しろワイン 1 しお 0.2 こしょう 0.03 ツナ 8 (あ) ごぼう 15 (み) にんじん 5 (み) きゅうり 10 (み) うすくちしょうゆ 0.9 さとう 0.5 (き) ドレッシング クラス1ぼん (き) (ごま) ごぼうサラダ ツナ 8 (あ) ごぼう 15 (み) にんじん 5 (み) きゅうり 10 (み) うすくちしょうゆ 0.9 さとう 0.5 (き) ドレッシング クラス1ぼん (き) (ごま) 625 27.1 23.8	12(水)ごはんぎゅうにゅう かきたまじる さわらの ゆずみそかけ とうふ 35 (あ) さわら 1きれ (あ) たまご 20 (あ) りょうりしゅ 1 たまねぎ 15 (み) しろみそ 4 (あ) にんじん 15 (み) あかみそ 1 (あ) あおねぎ 5 (み) ゆずかじゅう 0.5 (み) けずりぶし 2 さとう 2 (き) うすくちしょうゆ 2 みりん 1 こいくちしょうゆ 1 しお 0.2 りょうりしゅ 0.5 みりん 1 でんぶん 0.5 (き) ふりかけ ふりかけ(だいず) 1ふくら 659 23.3 14.5	13(木)ごはんはっこうにゅう (プレーン) なすのみそしる とりのからあげ あぶらあげ 5 (あ) とりにく 50 (あ) ピーマン 5 (き) しょうが 0.8 (み) なす 20 (み) にんにく 0.02 (み) たまねぎ 20 (み) こいくちしょうゆ 2.2 にんじん 10 (み) さとう 0.8 (き) あおねぎ 5 (み) りょうりしゅ 0.8 けずりぶし 2 でんぶん 10 (き) あかみそ 8 (あ) あげあぶら 5 (き) しろみそ 2 (あ) ほうれんそうの おひたし ほうれんそう 30 (み) えのきたけ 10 (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1ふくら (あ) 659 23.3 14.5	14(金)アップルパンぎゅうにゅう クリームシチュー ぶたにくの パーベキューソース とりにく 30 (あ) ぶたにく 40 (あ) じゃがいも 40 (き) たまねぎ 15 (み) たまねぎ 30 (み) しょうが 0.1 (み) にんじん 15 (み) にんにく 0.02 (み) しめじ 5 (み) しお 0.2 むきえだまめ 5 (み) こしょう 0.01 ぎゅうにゅう 20 (あ) りんごピューレ 2 (み) とりがらスープ 5 りんごピューレ 2 (み) バター 3 (き) こいくちしょうゆ 2.5 こむぎこ 4 (き) りょうりしゅ 1.5 あぶら 0.7 (き) さとう 1.5 (き) こなチーズ 2 (あ) でんぶん 0.3 (き) だっしふんにゅう 2 (あ) でんぶん 0.5 (き) しお 0.4 こしょう 0.03 しろワイン 1 キャベツサラダ ささみフレーク 5 (あ) キャベツ 30 (み) きゅうり 5 (み) にんじん 5 (み) こいくちしょうゆ 1.6 す 1.1 さとう 0.6 (き) 645 36.1 21.1
ヨーグルト ひじきのサラダ ごはん ハヤシライス 667 26.1 16.6	ごぼうサラダ にくだんごの あまからあん コッペパン スープに 625 27.1 23.8	ふりかけ(だいず) こまつなの からしあえ さわらの ゆずみそかけ ごはん かきたまじる 594 31.5 17.8	はなかつお はっこうにゅう (プレーン) ほうれんそうの おひたし とりの からあげ 2~3こ ごはん なすのみそしる 659 23.3 14.5	キャベツ サラダ ぶたにくの パーベキュー ソース アップルパン クリームシチュー 645 36.1 21.1
17(月)ごはんぎゅうにゅう とんじる ズッキーニの かきあげ ぶたにく 20 (あ) ウインナ 10 (あ) あぶらあげ 5 (あ) ひじき 0.3 (あ) だいこん 20 (み) じゃがいも 20 (き) にんじん 10 (み) たまねぎ 15 (み) ごぼう 10 (み) ズッキーニ 10 (み) あおねぎ 5 (み) こむぎこ 12 (き) つきこんやく 10 でんぶん 1 (き) けずりぶし 2 しお 0.05 あかみそ 7 (あ) あげあぶら 7 (き) しろみそ 2 (あ) すのもの ささみフレーク 10 (あ) ほしわかめ 0.2 (あ) きゅうり 25 (み) す 1.6 さとう 1 (き) うすくちしょうゆ 0.8 みりん 0.4 634 25.0 21.2	18(火)こくとうパンぎゅうにゅう 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 とりにく 20 (あ) ハンバーグ 1こ (あ) おしむぎ 5 (き) トマトケチャップ 4.5 ひよこまめ 5 (あ) さとう 0.7 (き) たまねぎ 30 (み) ウスターソース 0.7 じゃがいも 20 (き) のうこうソース 0.7 にんじん 10 (み) でんぶん 0.2 (き) セロリー 1 (み) とりがらスープ 5 しろワイン 1 うすくちしょうゆ 2 しお 0.2 こしょう 0.02 あぶら 0.2 (き) さんしよくサラダ きゅうり 25 (み) にんじん 10 (み) ホールコーン 10 (み) ドレッシング クラス1ぼん (き) (サウザンアイランド) 581 26.9 19.9	19(水)ごはんぎゅうにゅう きのこの すましじる やきざかな とうふ 20 (あ) さば 1きれ (あ) かまぼこ 10 (あ) りょうりしゅ 1 なましいたけ 5 (み) しめじ 10 (み) えのきたけ 10 (み) だいこん 25 (み) にんじん 10 (み) けずりぶし 1 ほしわかめ 0.3 (あ) だしこんぶ 0.2 けずりぶし 2 うすくちしょうゆ 1.3 だしこんぶ 0.3 こいくちしょうゆ 0.8 うすくちしょうゆ 3.5 みりん 1 みりん 1 りょうりしゅ 1 しお 0.2 チンゲンサイの ごまあえ チキンハム 10 (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 0.8 574 28.8 19.0	20(木)ごはんぎゅうにゅう カレーライス チキンナゲット ぶたにく 25 (あ) チキンナゲット 1こ (あ) じゃがいも 40 (き) あげあぶら 2 (き) たまねぎ 40 (み) にんじん 20 (み) しょうが 0.1 (み) にんにく 0.05 (み) りんごピューレ 5 (み) こめこカールウ① 8 (き) こめこカールウ② 8 (き) とりがらスープ 3 あかワイン 1 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) フルーツミックス チキンナゲット 1こ ごはん カレーライス 599 20.1 15.1	21(金)コッペパンぎゅうにゅう ミネストローネ とりにくの オニオンソース ベーコン 15 (あ) とりにく 1きれ (あ) スパゲティ 7 (き) たまねぎ 8 (み) (ショート) たまねぎ 25 (み) しょうが 0.1 (み) キャベツ 20 (み) にんにく 0.02 (み) じゃがいも 30 (き) しお 0.1 にんじん 10 (み) こしょう 0.01 セロリー 1 (み) りんごピューレ 1 (み) トマト(かん) 5 (み) あぶら 0.1 (き) にんにく 0.05 (み) こいくちしょうゆ 1.8 とりがらスープ 4 りょうりしゅ 1.2 しお 0.2 さとう 1.8 (き) こしょう 0.03 でんぶん 0.3 (き) うすくちしょうゆ 1 さとう 0.3 (き) あかワイン 1 こまつなの サラダ ささみフレーク 10 (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ぼん (き) (わふう) 583 31.7 20.7
すのもの ズッキーニの かきあげ ごはん とんじる 634 25.0 21.2	さんしよくサラダ ハンバーグ ケチャップ ソース こくとうパン むぎとひよこまめのスープ 581 26.9 19.9	チンゲンサイの ごまあえ やきざかな だいこんおろし ごはん きのこのすましじる 574 28.8 19.0	フルーツミックス チキンナゲット 1こ ごはん カレーライス 599 20.1 15.1	こまつなの サラダ とりにくの オニオンソース コッペパン ミネストローネ 583 31.7 20.7

24(月)		ごはん		ぎゅうにゅう		25(火)		コッペパン		ぎゅうにゅう		26(水)		ごはん		ぎゅうにゅう		27(木)		ごはん		ぎゅうにゅう		28(金)		うずまきパン		ぎゅうにゅう											
とうふのみそしる				そばろどん				やさいスープ				なすのミートグラタン				マーボーどうふ				パンバンジーサラダ				とんじやが				やきししゃも				コーンクリームスープ				ぶたにくのトマトソース			
とうふ	30	(あ)	とりミンチ	40	(あ)	ベーコン	15	(あ)	ロメインレタス	20	(み)	ぎゅうミンチ	20	(あ)	なす	30	(み)	ささみフレーク	10	(あ)	じゃがいも	30	(あ)	ししゃも	17	(あ)	ベーコン	15	(あ)	ぶたにく	40	(あ)							
あぶらあげ	5	(あ)	にんじん	10	(み)	じゃがいも	20	(き)	マカロニ	5	(き)	きゅうミンチ	20	(あ)	なす	30	(み)	もやし	25	(み)	たまねぎ	40	(み)	たまねぎ	30	(み)	クリームコーン	40	(み)	たまねぎ	15	(み)							
ほしわかめ	0.3	(あ)	さやいんげん	5	(み)	たまねぎ	30	(み)	(エルボ)			しょうが	0.5	(み)	ほししいたけ	0.5	(み)	きゅうり	10	(み)	にんじん	20	(み)	いにとこんにやく	30	(き)	たまねぎ	30	(み)	しお	0.2								
えのきたけ	10	(み)	こいくちしょうゆ	3		にんじん	15	(み)	なす	35	(み)	しょうが	0.5	(み)	にんにく	0.1	(み)	ドレッシング クラス1ぼん	(き)		たまねぎ	20	(み)	さとう	2.5	(き)	じゃがいも	20	(き)	こしょう	0.01								
けずりぶし	2		さとう	2.5	(き)	とりがらスープ	4		たまねぎ	20	(み)	にんにく	0.1	(み)	あかみそ	3	(あ)	(ごま)			むきえだまめ	5	(み)	チキンハム	10	(あ)	にんじん	10	(み)	トマト(かん)	3	(み)							
あかみそ	8	(あ)	りょうりしゆ	3		グリーンピース	3	(み)	グリンピース	3	(み)	あかみそ	3	(あ)	こいくちしょうゆ	3					けずりぶし	2		ほしわかめ	0.3	(あ)	ホールコーン	5	(み)	トマト(かん)	3	(み)							
しろみそ	2	(あ)	みりん	1		ナチュラルチーズ	5	(あ)	たまねぎ	8		まめみそ	2	(あ)	りょうりしゆ	1.5					こいくちしょうゆ	3.5		きゅうり	25	(み)	パセリ	0.2	(み)	のうこうソース	1								
			あぶら	0.2	(き)	トマトケチャップ	8		トマトケチャップ	8		こいくちしょうゆ	3		テンメンジャン	0.5					うすくちしょうゆ	1		さとう	0.8		だっしふんにゅう	2	(あ)	しろワイン	1								
			きんしたまご	15	(あ)	ウスターソース	1		トマトピューレ	1	(み)	こしょう	0.03		ごまあぶら	0.3	(き)				みりん	1		さとう	0.6	(き)	ぎゅうにゅう	20	(あ)	とりがらスープ	4								
キャベツのごまずあえ				うみとはたけのサラダ				ぶどう(デラウェア)				きゅうりのばいにくあえ				ひじきのつくだに				うずまきパン				コーンクリームスープ				ぶたにくのトマトソース											
ローズハム	5	(あ)	ツナ	10	(あ)	うみとはたけのサラダ			ぶどう(デラウェア)			きゅうり	20	(み)	ひじき	1	(あ)				たまねぎ	20	(み)	さとう	2.5	(き)	さとう	0.6	(き)	みりん	1								
キャベツ	25	(み)	ほしわかめ	0.3	(あ)	なすのミートグラタン			パンバンジーサラダ			むきえだまめ	5	(み)	こなかつお	0.5	(あ)				きゅうり	10	(み)	さとう	2.5	(き)	みりん	1		す	1								
こまつな	5	(み)	きゅうり	20	(み)	やさいスープ			マーボーどうふ			ホールコーン	8	(み)	ゆかりこ	0.3					きゅうり	10	(み)	さとう	2.5	(き)	みりん	1		す	1								
すりごま	0.5	(き)	うすくちしょうゆ	1.2								ドレッシング クラス1ぼん	(き)	(わふう)	こしょう	0.03					きゅうり	10	(み)	さとう	2.5	(き)	みりん	1		す	1								
さとう	1	(き)	す	0.8											ごまあぶら	0.3	(き)				きゅうり	10	(み)	さとう	2.5	(き)	みりん	1		す	1								
エネルギー たんぱく質 しつ				588 26.6 18.4				584 28.6 21.9				583 23.7 18.4				570 28.2 13.4				590 33.5 18.9																			
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！				ごはん				ごはん				ごはん				ごはん				ごはん				ごはん				ごはん				ごはん				ごはん			

【栄養三色】	
あか	ち きんにく ほね たのもの 血や筋肉や骨をつくる食べ物
(あ)	【たんぱく質・無機質】 さかなにく たまごめめ きゅうにゅうかいそう 魚・肉・卵・豆・牛乳・海藻
き	ねつ ちから たのもの 熱や力のもとになる食べ物
(き)	【炭水化物・脂質】 こくろい いも あぶらさとう 穀類・芋・油・砂糖
みどり	からだ ちようし ととの たのもの 体の調子を整える食べ物
(み)	【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。

※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 %	しつ %	カルシウム mg	てつ mg	ビタミン			
						A μgRAE	B1 mg	B2 mg	C mg
学校給食摂取基準	650	13~20 ※1	20~30 ※2	350	3.0	200	0.40	0.40	25
6月分 平均栄養量	605	18.5	29.0	398	4.4	265	0.50	0.57	23

※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。



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)
●生きる上での基礎であって、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

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 ミニトマト さくらんぼ	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。

～今月の地産地消紹介～

26日 ぶどう
町内で作られたぶどう、「デラウェア」が給食に登場します！
「デラウェア」は粒が小さく、種がないのが特徴です。甘みが凝縮していておいしいですよ。生産者の方に感謝して旬のぶどうを味わいましょう。

17日の「ズッキーニ」、
4、13、26日の「なす」、
26日の「ぶどう」、
3、6、24、27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♪