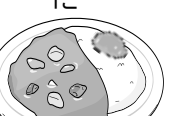
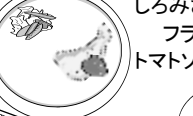


2(月)ごはんぎゅうにゅう とんじゃが ぶたにく 30 (あ) じゃがいも 60 (き) たまねぎ 40 (み) にんじん 20 (み) いとこんにやく 30 (あ) むきえだまめ 5 (み) けずりぶし 2 こいくちしょうゆ 3.5 うすくちしょうゆ 1 さとう 2.5 (き) みりん 1 あぶら 0.2 (き) こなどうふいり たまごやき とりミンチ 20 (あ) たまご 25 (あ) こなどうふ 4 (あ) ひじき 0.3 (あ) にんじん 2 (み) あおねぎ 2 (み) あぶら 0.2 (き) りょうりしゆ 0.5 こしょう 0.02 うすくちしょうゆ 1.5 さとう 0.4 (き) けずりぶし 0.3 こまつなの ごまずあえ ささみフレーク 8 (あ) こまつな 20 (み) にんじん 10 (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 エセルグー たんぽくしつ しつ kcal g g 628 33.0 18.1	3(火)オリーブパンぎゅうにゅう やさいスープ ベーコン 15 (あ) じゃがいも 45 (き) たまねぎ 30 (み) にんじん 15 (み) ホールコーン 5 (み) とりがらスープ 3.5 うすくちしょうゆ 1.5 しろワイン 1 しお 0.2 こしょう 0.02 ドライカレー ぶたミンチ 30 (あ) たまねぎ 20 (み) にんじん 5 (み) なす 10 (み) しょうが 0.1 (み) にんにく 0.02 (み) こめこカレールウ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 あぶら 0.5 (き) 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) コールスロー サラダ ツナ 10 (あ) キャベツ 20 (み) にんじん 5 (み) ドレッシング クラス1ぼん (き) (コールスロー) 584 27.6 24.1	4(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 8 (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) 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 0.1 うすくちしょうゆ 1.3 こいくちしょうゆ 0.8 みりん 1 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 0.4 579 31.4 19.1	5(木)ごはんぎゅうにゅう かやくうどん うどん 60 (き) とりにく 15 (あ) あぶらあげ 10 (あ) はくさい 15 (み) にんじん 10 (み) えのきたけ 8 (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 りょうりしゆ 1 みりん 1 しお 0.1 ちくわのてんぷら ちくわ 2こ (あ) でんぶん 1 (き) こむぎこ 5 (き) しお 0.02 あげあぶら 4 (き) こまつなの あまずあえ ローズハム 8 (あ) こまつな 25 (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) ふりかけ ふりかけ (のり) 1ふくら 590 25.9 16.5	6(金)コッペパンぎゅうにゅう トマトに とりにく 30 (あ) じゃがいも 50 (き) たまねぎ 35 (み) にんじん 15 (み) トマト(かん) 15 (み) むきえだまめ 5 (み) にんにく 0.05 (み) とりがらスープ 3 こいくちしょうゆ 2 さとう 1.5 (き) トマトピューレ 1 (み) しお 0.1 こしょう 0.02 ぶたにくの バーベキューソー ぶたにく 40 (あ) たまねぎ 15 (み) しょうが 0.1 (み) にんにく 0.02 (み) しお 0.2 こしょう 0.01 りんごピューレ 2 (み) こいくちしょうゆ 2.5 りょうりしゆ 1.5 さとう 1.5 (き) でんぶん 0.3 (き) さんしよくサラダ ツナ 10 (あ) キャベツ 15 (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) (ごま) 592 34.3 20.5
こまつなの ごまずあえ こなどうふいり たまごやき ごはん とんじゃが	コールスロー サラダ ドライカレー オリーブパン やさいスープ	すのもの やきざかな だいこんおろし ごはん ごもくじる	ふりかけ (のり) こまつなの あまずあえ ちくわの てんぷら 2こ ごはん かやくうどん	さんしよくサラダ ぶたにくの バーベキュー ソース コッペパン トマトに
9(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 25 (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 8 (あ) しろみそ 2 (あ) とりにくのてりやき とりにく 1きれ (あ) しょうが 0.25 (み) りょうりしゆ 1.2 こいくちしょうゆ 2 さとう 1 (き) みりん 1 でんぶん 0.2 (き) キャベツの からしあえ ささみフレーク 10 (あ) キャベツ 20 (み) にんじん 5 (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) 0.08 596 30.7 18.3	10(火)コッペパンぎゅうにゅう マカロニスー ウインナ 15 (あ) マカロニ 5 (き) (アルファベット) じゃがいも 30 (き) たまねぎ 30 (み) にんじん 10 (み) むきえだまめ 5 (み) とりがらスープ 3 しろワイン 1 しお 0.2 こしょう 0.03 うすくちしょうゆ 2 いかリングあげ いかリング 40 (あ) しょうが 0.3 (み) カレーこ 0.1 こいくちしょうゆ 1.7 りょうりしゆ 1 でんぶん 10 (き) あげあぶら 3 (き) こまつなの サラダ ツナ 10 (あ) こまつな 20 (み) にんじん 5 (み) ドレッシング クラス1ぼん (き) (わふう) 595 29.5 21.6	11(水)ごはんぎゅうにゅう とりつくねの すましじる とりつくね 20 (あ) とうふ 10 (あ) たまねぎ 20 (み) にんじん 10 (み) こまつな 10 (み) えのきたけ 8 (み) 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 りょうりしゆ 1 みりん 1 しお 0.2 あじの なんばんづけ あじ 1きれ (あ) たまねぎ 3 (み) にんじん 1 (み) ピーマン 1 (み) りょうりしゆ 1 でんぶん 5 (き) あげあぶら 4 (き) あぶら 0.1 (き) す 3 さとう 3 (き) こいくちしょうゆ 3 チンゲンサイの ごまあえ ささみフレーク 10 (あ) チンゲンサイ 20 (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 ひじきのつくだに ひじき 1 (あ) こなかつお 0.5 (あ) ゆかりこ 0.3 こいくちしょうゆ 1.2 みりん 1 さとう 0.8 (き) 590 26.4 17.4	12(木)ごはんぎゅうにゅう カレーライス ぶたにく 25 (あ) じゃがいも 40 (き) たまねぎ 40 (み) にんじん 20 (み) にんにく 0.05 (み) りんごピューレ 5 (み) こめこカレールウ① 8 (き) こめこカレールウ② 8 (き) とりがらスープ 1 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) ごぼうサラダ ツナ 8 (あ) ごぼう 20 (み) にんじん 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) 599 21.7 16.7	13(金)アップルパンはっこうにゅう(ストロベリー) スープに とりにく 20 (あ) ベーコン 10 (あ) じゃがいも 50 (き) たまねぎ 30 (み) にんじん 15 (み) むきえだまめ 5 (み) あぶら 0.2 (き) とりがらスープ 3 しお 0.1 こしょう 0.03 うすくちしょうゆ 2 しろワイン 1 にくだんごの あまからあん ミートボール 40 (あ) しょうが 0.2 (き) でんぶん 8.3 (き) あげあぶら 3 (き) こいくちしょうゆ 2.2 さとう 1.2 (き) みりん 0.5 キャベツの ドレッシングあえ ささみフレーク 10 (あ) キャベツ 20 (み) にんじん 5 (み) こいくちしょうゆ 1.4 さとう 1.2 (き) みりん 0.3 す 1 601 27.0 14.1
キャベツの からしあえ とりにくの てりやき ごはん とんじる	こまつなの サラダ いかリング あげ 2〜3こ コッペパン マカロニスー	チンゲンサイの ごまあえ ひじきの つくだに あじの なんばんづけ ごはん とりつくねのすましじる	カレーライス ごぼうサラダ ごはん	キャベツの ドレッシング あえ はっこうにゅう (ストロベリー) にくだんごの あまからあん アップルパン スープに
16(月)ごはんぎゅうにゅう じゃがいもの みそしる 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) とりのからあげ とりにく 5 (あ) じゃがいも 0.3 (あ) じゃがいも 30 (き) 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) ほうれんそうの おひたし ほうれんそう 25 (み) にんじん 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) 637 24.9 22.1	17(火)こくとうパンぎゅうにゅう とりだんごの クリームシチュー とりつくね 30 (あ) じゃがいも 40 (き) たまねぎ 30 (み) にんじん 15 (み) しめじ 5 (み) むきえだまめ 5 (み) ぎゅうにゅう 20 (あ) とりがらスープ 3 バター 3 (き) こむぎこ 4 (き) あぶら 0.7 (き) こなチーズ 2 (あ) だっしふんにゅう 2 (あ) でんぶん 0.5 (き) しお 0.2 こしょう 0.03 しろワイン 1 ぶたにくの トマトソース ぶたにく 40 (あ) たまねぎ 15 (み) しお 0.2 こしょう 0.01 トマトケチャップ 5 トマト(かん) 3 (み) のうこうソース 1 しろワイン 1 キャベツサラダ ツナ 8 (あ) キャベツ 25 (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) 642 35.0 23.3	18(水)ごはんぎゅうにゅう とりにくの ごまふうみ とりにく 25 (あ) あつあげ 25 (あ) じゃがいも 50 (き) にんじん 20 (み) むきえだまめ 6 (み) いとこんにやく 30 あぶら 0.5 (き) こいくちしょうゆ 4.5 さとう 2.3 (き) りょうりしゆ 0.8 しろごま 0.4 (き) すりごま 0.4 (き) けずりぶし 2 みりん 1 やきししゃも ししゃも 1び (あ) チンゲンサイの からしあえ ささみフレーク 10 (あ) チンゲンサイ 20 (み) にんじん 5 (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) 0.08 574 27.5 15.6	19(木)ごはんぎゅうにゅう かきたまじる たまご 20 (あ) かまぼこ 5 (あ) じゃがいも 25 (き) たまねぎ 20 (み) にんじん 10 (み) こまつな 10 (み) けずりぶし 2 うすくちしょうゆ 2.5 こいくちしょうゆ 1 しお 0.15 りょうりしゆ 0.5 みりん 1 でんぶん 0.5 (き) ズッキーニの かきあげ ウインナ 10 (あ) ひじき 0.3 (あ) じゃがいも 20 (き) たまねぎ 15 (み) ズッキーニ 10 (み) こむぎこ 12 (き) でんぶん 1 (き) しお 0.05 あげあぶら 9 (き) 665 21.9 24.3	20(金)コッペパンぎゅうにゅう ズッキーニの スープに ウインナ 15 (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) とりがらスープ 3 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 なすの ミートグラタン ぎゅうミンチ 20 (あ) マカロニ 5 (き) (エルボ) なす 35 (み) たまねぎ 20 (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 さんしよくサラダ 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) (ごま) 593 27.5 23.6
ほうれんそうの おひたし はなかつお とりのからあげ 2〜3こ ごはん じゃがいものみそしる	キャベツ サラダ ぶたにくの トマトソース こくとうパン とりだんごの クリームシチュー	チンゲンサイの からしあえ やきししゃも 1び ごはん とりにくのごまふうみ	キャベツの あまずあえ ズッキーニの かきあげ ごはん かきたまじる	さんしよくサラダ なすの ミートグラタン コッペパン ズッキーニのスープに

23(月)	ごはん	はっこうにゅう (プレーン)	24(火)	コッペパン	ぎゅうにゅう	25(水)	ごはん	ぎゅうにゅう	26(木)	ごはん	ぎゅうにゅう	27(金)	コッペパン	ぎゅうにゅう
ハヤシライス			チキンナゲット			チキンポトフ			しろみざかなの フライ			ハンバーグ		
ぶたにく 30 (あ)			チキンナゲット 1こ (あ)			とりにく 30 (あ)			とりにく 15 (あ)			ベーコン 10 (あ)		
じゃがいも 30 (き)			あげあぶら 3 (き)			じゃがいも 50 (き)			ぶたにく 40 (あ)			にんじん 30 (み)		
たまねぎ 60 (み)						キャベツ 30 (み)			たまねぎ 25 (み)			じゃがいも 30 (き)		
にんじん 20 (み)			だいずとツナの サラダ			たまねぎ 25 (み)			しょうが 0.5 (み)			たまねぎ 30 (み)		
にんにく 0.1 (み)						にんじん 15 (み)			こいくちしょうゆ 3.4			ウスターソース 0.7		
とりがらスープ 1						しお 0.3			さとう 1.7 (き)			むきえだまめ 5 (み)		
トマトケチャップ 5			ツナ 5 (あ)			こしょう 0.02			りょうりしゅ 1.2			ぎゅうにゅう 20 (あ)		
トマトピューレ 4 (み)			だいず 3 (あ)			うすくちしょうゆ 1.5			あかみそ 3 (あ)			とりがらスープ 3.5		
ウスターソース 0.5			きゅうり 10 (み)			りょうりしゅ 1			まめみそ 2 (あ)			バター 3 (き)		
のうこうソース 0.5			にんじん 5 (み)			とりがらスープ 3			こいくちしょうゆ 3			こむぎこ 4 (き)		
あかワイン 1			こいくちしょうゆ 0.9			トマトケチャップ 5			テンメンジャン 0.5			あぶら 0.5 (き)		
しお 0.05			さとう 0.5 (き)			トマト(かん) 3 (み)			とウバンジャン 0.12			こなチーズ 2 (あ)		
こしょう 0.03			みりん 0.3			のうこうソース 1			こしょう 0.03			しろワイン 1		
あぶら 0.2 (き)			マヨネーズ クラス1ぼん (き)			しろワイン 1			ごまあぶら 0.3 (き)			にんじん 10 (み)		
こめこハヤシルウ① 8 (き)						でんぶん 0.3 (き)			さとう 0.3 (き)			すりごま 0.5 (き)		
こめこハヤシルウ② 7 (き)									でんぶん 1.5 (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 しつ														
kcal g g														
591 20.6 14.8														
チキンナゲット (プレーン) 1こ			フライにソースを かけてね!			602 33.1 20.3			とりにくと ぶたにくのごもくに			606 31.0 15.8		
						しろみざかなの フライ						ハンバーグ		
ハヤシライス			コッペパン			チキンポトフ			マーボーどうふ			ケチャップ ソース		
だいずとツナの サラダ												にんじんのポターージュ		

30(月)ごはんぎゅうにゅう
ホイコーローどん ちゅうかあえ
ぶたにく 30 (あ) しょうが 0.5 (み) キャベツ 50 (み) たまねぎ 35 (み) にんじん 20 (み) にら 2 (み) にんにく 0.3 (み) こいくちしょうゆ 6 さとう 2.7 (き) りょうりしゅ 0.8 ごまあぶら 0.3 (き) でんぶん 6 (き) あげあぶら 3 (き) とりがらスープ 3 あかみそ 2 (あ) テンメンジャン 1 みりん 0.5
ささみフレーク 8 (あ) もやし 15 (み) こまつな 10 (み) すりごま 0.5 (き) うすくちしょうゆ 1.6 す 1 さとう 0.5 (き) ごまあぶら 0.5 (き) ヨーグルト ヨーグルト 1こ (あ)
622 26.9 15.5
おおさらにごはんをもりつけてぐをかけてたべよう!
ちゅうかあえ
ごはん
ホイコーローどん

令和7年6月 太子町 学校給食だより

6/4～6/10 歯・口の病気を防ぐ食生活のポイント

よくかんで食べる

かみごたえのある食べ物を取り入れましょう。

おやつは時間と量を決めて食べる

だらだらと食べたり飲んだりするのはやめましょう。

食べたらしっかり歯をみがく

フッ化物配合歯みがき剤やデンタルフロスを使うと、より効果的です。

栄養バランスの良い食事を心がける

規則正しい食習慣が、健康な歯と口をつくり出します。

かむってすごい!

歯と口の健康週間です。かむことを意識して食べましょう。

① よくかまずにのみこんでない? ② 歯が痛くなる! ③ 歯がぐらぐらになる! ④ 歯がぐらぐらになる!

がっふんへいきんえいようりょう

【6月分平均栄養量】

	エネルギー	たんぱく質	しじふ	カルシウム	てつ	ビタミン			
	kcal	%	%	mg	mg	A μgRAE	B1 mg	B2 mg	C mg
がっふんへい 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	28.6	407	3.8	280	0.51	0.57	25

ぜっしゅ ぜんたい しじふ わりあい

※1 摂取エネルギー全体のたんぱく質の割合13%～20%

ぜっしゅ ぜんたい しじふ わりあい

※2 摂取エネルギー全体の脂質の割合20%～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%

※魚には「骨」があります。 気をつけて食べましょう。

6月の給食に使用する 「じゃがいも」、「ズッキーニ」、「たまねぎ」、「なす」、「ピーマン」、「ぶどう」は太子町で作られたものです。

「食育基本法」制定から20年

食は生きる上での基本です

毎年少る長寿国である日本ですが、栄養の偏りや不規則な食事による生活習慣病の増加をはじめ、食の安全上の問題、海外への食の依存など、さまざまな問題が生じています。そこで、「国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育む」ことなどを目的に、平成17(2005)年6月に「食育基本法」が制定され、国を挙げて「食育」に取り組むことになりました。食育基本法の制定から今年で20年となりますが、今後とも一層「食育」を推進していく必要があります。

家庭では、こんなことに取り組んでみませんか?

◆早寝・早起き・朝ごはん、規則正しい生活リズムを身につけましょう

◆家族みんなで食卓を囲み、食事を楽しみましょう

～今月の給食紹介～

25日 ぶどう

夏の旬のぶどうが給食に登場します。種類は「デラウェア」です。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。

給食に使われるデラウェアは、太子町で作られたものです。生産者の方々に感謝していただきます。