



Table with 5 columns (1月 to 5金) and 2 rows of menu items and nutritional data. Includes items like ごもくじる, スープに, とうふのみそしる, とりにく, クリームシチュー.

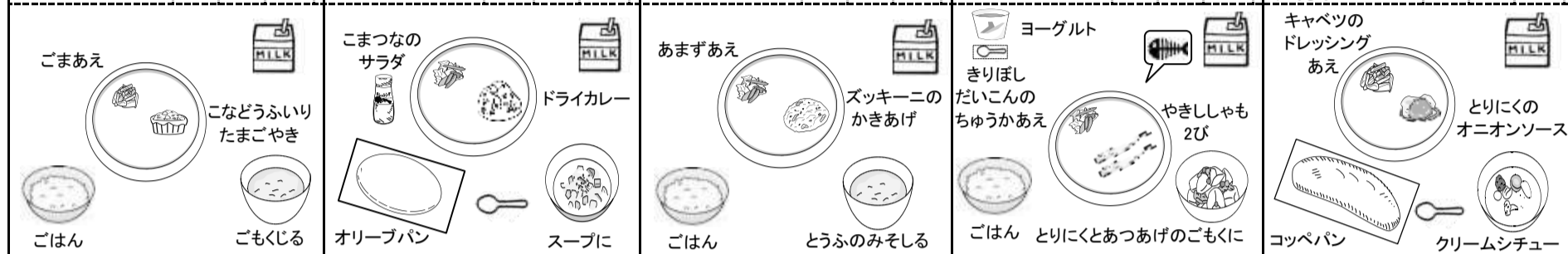
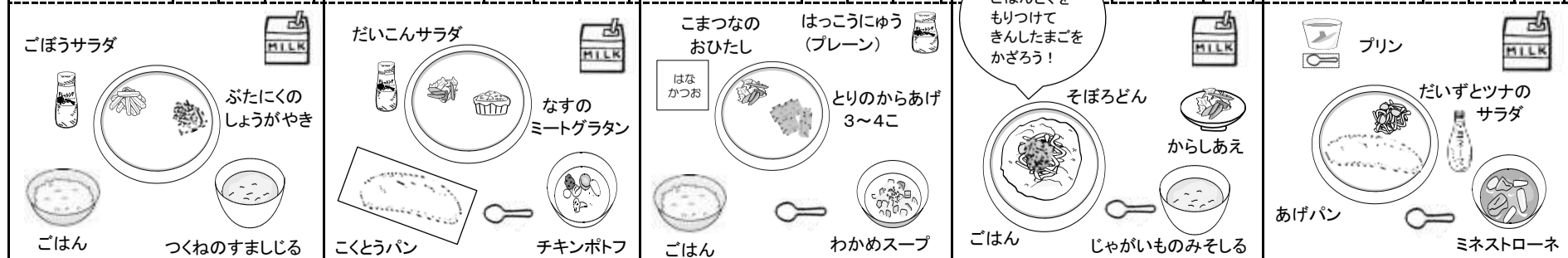


Table with 5 columns (8月 to 12金) and 2 rows of menu items and nutritional data. Includes items like かきたまじる, ミートスパゲティ, ぶたにくのスタミナどん, カレーライス, トマトに.



Table with 5 columns (15月 to 19金) and 2 rows of menu items and nutritional data. Includes items like つくねのすまじる, チキンポトフ, わかめスープ, じゃがいものみそしる, ミネストローネ.



<p>22(月) ごはん ぎゅうにゅう</p> <p>とんじる</p> <p>ぶたにく 20 (あ) あぶらあげ 5 (あ) だいこん 20 (み) にんじん 10 (み) ごぼう 10 (み) あおねぎ 5 (み) つきこんにやく 10 (み) けずりぶし 2 あかみそ 8 (あ) しろみそ 2 (あ)</p> <p>さばのこうみやき</p> <p>さば 1 (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>ぴりからきゅうり</p> <p>きゅうり 30 (み) しろごま 0.5 (き) こいくちしょうゆ 1.4 す 0.5 さとう 0.3 (き) トウバンジャン 0.05 ごまあぶら 0.2 (き)</p> <p>エネルギー たんぱく質 しじつ kcal g g</p> <p>737 36.6 22.8</p>	<p>23(火) コッペパン ぎゅうにゅう</p> <p>ズッキーニのスープに</p> <p>とりにく 25 (あ) じゃがいも 50 (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</p> <p>にくだんごのケチャップあん</p> <p>ミートボール 40 (あ) でんぶん 8.1 (き) あげあぶら 3 (き) トマトケチャップ 4 トマトピューレ 1 (み) さとう 1 (き) ウスターソース 0.5 こいくちしょうゆ 0.3</p> <p>さんしょくサラダ</p> <p>こまつな 25 (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)</p> <p>745 32.9 23.9</p>	<p>24(水)</p> <p>きまつ 期末テスト</p>	<p>25(木)</p> <p>きまつ 期末テスト</p>	<p>26(金) コッペパン ぎゅうにゅう</p> <p>むぎとひよこまめのスープ</p> <p>とりにく 20 (あ) おしむぎ 5 (き) ひよこまめ 5 (あ) たまねぎ 30 (み) じゃがいも 20 (き) にんじん 10 (み) とりがらスープ 3 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)</p> <p>しろみざかなのフライ</p> <p>ホキ 1 (あ) りょうりしゆ 1 こむぎこ 4 (き) しお 0.1 こしょう 0.02 パンこ 7 (き) あげあぶら 6 (き) 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 でんぶん 0.3 (き)</p> <p>グリーンサラダ</p> <p>ささみフレーク 8 (あ) キャベツ 20 (み) きゅうり 10 (み) むきえだまめ 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>750 39.0 23.2</p>
--	---	--	--	---

<p>ぴりからきゅうり</p> <p>さばのこうみやき</p> <p>ごはん とんじる</p>	<p>さんしょくサラダ</p> <p>にくだんごのケチャップあん (5~6こ)</p> <p>コッペパン</p> <p>ズッキーニのスープに</p>		<p>フライにソースをかけてね!</p> <p>グリーンサラダ</p> <p>しろみざかなのフライ</p> <p>トマトソースかけ</p> <p>コッペパン</p> <p>むぎとひよこまめのスープ</p>
---	--	--	--

<p>29(月) ごはん ぎゅうにゅう</p> <p>かんこくふうすきやき</p> <p>ぶたにく 30 (あ) とうふ 30 (あ) いとこんにやく 30 はくさい 30 (み) はくさいキムチ 10 (み) たまねぎ 20 (み) にんじん 10 (み) しめじ 10 (み) しょうが 0.2 (み) にんにく 0.1 (み) こいくちしょうゆ 5.5 さとう 2.7 (き) りょうりしゆ 1 あぶら 0.2 (き)</p> <p>はるまき</p> <p>はるまき 1 (あ) あげあぶら 4 (き)</p> <p>キャベツのちゅうかあえ</p> <p>ツナ 8 (あ) キャベツ 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 す 1 さとう 0.5 (き) ごまあぶら 0.5 (き)</p> <p>ポテトサラダ</p> <p>じゃがいも 30 (き) きゅうり 10 (み) にんじん 5 (み) しお 0.1 こしょう 0.03</p> <p>753 29.6 22.4</p>	<p>30(火) こめこパン ぎゅうにゅう</p> <p>にんじんのポターージュ</p> <p>とりにく 15 (あ) にんじん 35 (み) じゃがいも 20 (き) たまねぎ 35 (み) むきえだまめ 5 (み) きゅうにゅう 20 (あ) とりがらスープ 3.5 バター 3 (き) こむぎこ 4 (き) あぶら 0.5 (き) こなチーズ 2 (あ) だしふんにゅう 2 (あ) しろワイン 1 しお 0.3 こしょう 0.03</p> <p>ぶたにくのパーベキューソース</p> <p>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) しお 2.5 りょうりしゆ 1.5 さとう 1.5 (き) でんぶん 0.3 (き)</p> <p>ポテトサラダ</p> <p>フンエッグマヨネーズ (き) クラス1ぼん</p> <p>810 44.6 30.9</p>
---	--

がっつんへいきんめいよりょう
【6月分平均栄養量】

	エネルギー kcal	たんぱく質 %	しじつ 脂質 %	カルシウム mg	てつ 鉄 mg	ビタミン			
						A μgRAE	B1 mg	B2 mg	C mg
がっこうきゅうしゅうせいの学校給食摂取基準	830	13~20 ※1	20~30 ※2	450	4.5	300	0.50	0.60	35
がっつん 6月分 へいきんめいよりょう 平均栄養量	764	18.0	27.5	435	4.8	326	0.61	0.68	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%

2.3.11.12.18.19.26日の「じゃがいも」、
2.3.8.9.11.12.15.17.18.19.23.26.29日の「たまねぎ」、
は太子町で作られたものです。

※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ください。
※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。
※給食はよく噛んでゆっくり食べましょう!

※魚には「骨」があります。気をつけて食べましょう。

令和8年6月 がっこうきゅうしよく
太子町 **学校給食だより**

未来へつながる食をを考えよう

私たちが生きていく上で欠かすことのできない「食べる」こと。毎日を元気に生き生きと暮らすためには、何をどのように食べるかがとても重要です。また、これからも安心して食料を得られるように、未来へつながる「食」について考えていくことも大切です。6月は国が定める「食育月間」です。食べることをあらためて見直し、できることから取り組んでみませんか？

自分の健康のためにできること

朝ごはんを食べる習慣をつける

ゆっくり、よくかんで食べる

塩分のとり過ぎに気をつけ、「適塩」を意識する

食の未来のためにできること

食べ物が何からできているか、どこから来るのかを知る

地域でとれたものや、環境に配慮した食品を選ぶ

食べ物の無駄をなくし、食品ロスを減らす

6月は食育月間

6月4日~10日は歯と口の健康週間です!

6月4日 カミカミコー

カミカミコーとして歯ごたえのある「切り干し大根」を使った和え物を提供します。また、歯をつくるもとになるカルシウムが多く含まれている厚揚げやししゃも、ヨーグルトなどができます。よくかんで食べましょう!!

〜給食紹介〜

ズッキーニ

なす

ズッキーニは夏の旬の野菜です。見た目はきゅうりのようですが、実は「かぼちゃ」の仲間です。緑色のものや黄色いもの、丸いものなど、様々な種類があります。給食のかきあげやスープ煮に入っています。生産者の方に感謝していただきます。

なすも夏の旬の野菜です。細長いものや丸いものなどいろいろな形のものがあります。皮にはナスニンという成分があり、体を守る働きがあります。給食のドライカレーやミートグラタンなどに入っていますよ。

