




令和3年6月分 小学校給食予定献立表

毎月19日は「食育の日」☆みんなですすめる『食育の"わ"』

桜井市立学校給食センター

平均栄養摂取量		1日(火)		2日(水)		3日(木)		4日(金)	
栄養価	小学校	減量わかめごはん 白ごはん わかめごはんの素	きいろ あか あか	コッペパン 牛乳 ハンバーグのケチャップソース	きいろ あか あか	麦ごはん 白ごはん 大麦	きいろ きいろ あか	コッペパン 牛乳 ポテトカップグラタン(トマト・チーズ)	きいろ あか きいろ
エネルギー	679kcal	牛乳 野菜かき揚げ	あか きいろ きいろ	減塩ハンバーグ トマトケチャップ 三温糖 ウスターソース	あか きいろ	牛乳 ポークカレー	あか きいろ みどり	ポテトカップグラタン(トマト) ピザ用チーズ	きいろ あか
たんぱく質	25.6g	野菜かき揚げ 揚げ油	きいろ きいろ	鶏だんごスープ	きいろ	豚肉 じゃがいも たまねぎ にんじん すりおろしにんにく しょうが	あか きいろ みどり みどり みどり みどり	花野菜サラダ	みどり みどり きいろ
脂質	摂取エネルギーの29.6%	かやくうどん	きいろ	鶏肉だんご キャベツ にんじん カットえのきたけ 緑豆もやし カットわかめ うすくちしょうゆ スープストック	あか みどり みどり みどり みどり あか	グリーンピース ソテードオニオン 大豆水煮 スープストック ローリエ	みどり みどり みどり あか みどり	ジュリエンスープ	あか みどり みどり みどり みどり みどり
食べものの3つの働き		うどん類 鶏肉 カットかまぼこ カットうす揚げ にんじん カットしめじ 青ねぎ うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ 本みりん 液体かつおだし 削り節パック	きいろ あか あか あか みどり みどり みどり	カットコーン	みどり	カレールウ1 カレールウ2	みどり	鶏肉 にんじん たまねぎ キャベツ 乾燥パセリ こしょう うすくちしょうゆ スープストック	あか みどり みどり みどり あか みどり
あか	おもにからだをつくる食品			カットコーン	みどり	カレールウ1 カレールウ2		茎わかめのサラダ	あか みどり みどり みどり あか きいろ
き	おもに熱や力のもとになる食品					茎わかめ たまねぎ ホールコーン にんじん 糸かまぼこ たまねぎドレッシング			
みどり	おもにからだの調子をととのえる食品			とうもろこし(コーン)					
7日(月)		8日(火)		9日(水)		10日(木)		11日(金)	
白ごはん 牛乳 鶏肉のおろしぼん酢かけ	きいろ あか	白ごはん 牛乳 肉じゃが	きいろ あか	米粉パン 牛乳 ハヤシビーンズ	きいろ あか	白ごはん 牛乳 ねぎ入りたまご焼き	きいろ あか	減量黒糖パン コッペパン 黒糖パウダー	きいろ あか
鶏もも肉でん粉付き 揚げ油 しょうが おろし大根 ゆずぼん酢しょうゆ	あか きいろ みどり みどり	じゃがいも にんじん たまねぎ ミニ絹揚げ 糸こんにゃく カットいんげん こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ 三温糖 料理酒	あか きいろ みどり みどり あか きいろ みどり	豚肉 大豆水煮 にんじん すりおろしにんにく しょうが たまねぎ ソテードオニオン ハヤシルウ マーガリン トマケケチャップ トマト水煮 ウスターソース 赤ワイン	あか あか きいろ みどり みどり みどり きいろ みどり	ねぎ入りたまご焼き ひじきの磯煮	あか あか みどり あか きいろ みどり あか	ナポリタンスパゲティ	きいろ きいろ あか みどり きいろ
キャベツの塩こんぶあえ	みどり みどり あか	メバル酒粕漬け	あか	ツナサラダ	あか みどり みどり きいろ	干しひじき にんじん 鶏肉 じゃがいも むき枝豆 カットうす揚げ こいくちしょうゆ 本みりん 三温糖 液体昆布だし	あか あか みどり みどり きいろ あか	スパゲティ オリーブ油 カットウインナー たまねぎ にんじん 三温糖 赤ワイン マッシュルーム水煮 トマト水煮 トマケケチャップ ウスターソース こしょう 食塩 スープストック	あか あか みどり みどり みどり みどり みどり あか
もずくのみそ汁	あか あか あか みどり みどり あか あか	ちくさあえ	みどり あか みどり きいろ	まぐろフレーク キャベツ にんじん ノンエッグマヨネーズ(調理用)	あか みどり みどり きいろ	本みりん 三温糖 液体昆布だし	あか あか あか みどり きいろ あか	チキンナゲット	あか きいろ
【カミカミ】のマークがある献立は、かみごたえのあるおかずです。しっかりかんで食べましょう。				ヨーグルト(直送) ヨーグルト(個)	あか	豚汁	あか あか あか みどり きいろ あか	チキンナゲット 揚げ油	あか きいろ
14日(月)		15日(火)		16日(水)		17日(木)		18日(金)	
白ごはん 牛乳 そうめんコロッケ	きいろ あか	白ごはん 牛乳 鶏肉の甘酢がらめ	きいろ あか	米粉パン 牛乳 オムレツのトマトソースかけ	きいろ あか	麦ごはん 白ごはん 大麦	きいろ きいろ あか	食パン(2枚) 牛乳 白身魚フライ	きいろ あか
そうめんコロッケ 揚げ油	きいろ きいろ	鶏もも肉(個) すりおろしにんにく 三温糖 こいくちしょうゆ 米酢 料理酒	あか みどり きいろ	プレーンオムレツ トマト水煮 トマケケチャップ たまねぎ すりおろしにんにく マッシュルーム水煮 炒め油 三温糖 うすくちしょうゆ でんぶ	あか みどり みどり みどり きいろ きいろ	牛乳 三色どんぶりの具	あか あか みどり きいろ	白身魚フライ 揚げ油 ノンエッグタルタルソース(個袋)	あか きいろ
手作り佃煮	あか あか きいろ あか きいろ	根菜サラダ	みどり みどり みどり あか きいろ	カラフルサラダ	みどり みどり みどり きいろ	鶏ひき肉 蒸ひきわり大豆 しょうが 三温糖 こいくちしょうゆ 本みりん 料理酒 炒め油 むき枝豆 スクランブルエッグ	あか あか みどり きいろ	ポイルキャベツ	みどり みどり
ちりめんじゃこ きざみ塩こんぶ 白いりごま 糸かつお 三温糖 こいくちしょうゆ 本みりん 米酢	あか あか きいろ あか きいろ	ささがきごぼう にんじん むき枝豆 カットれんこん ちくわ(kg) 三温糖 うすくちしょうゆ ノンエッグマヨネーズ(調理用)	みどり みどり みどり あか きいろ	カットブロッコリー カットカリフラワー カット赤パプリカ カット黄パプリカ イタリアンドレッシング	みどり みどり みどり きいろ	本みりん 料理酒 炒め油 スクランブルエッグ	あか あか みどり きいろ	ミネストローネ	あか きいろ みどり きいろ
豆腐のみそ汁	あか あか みどり みどり あか あか	冬瓜のスープ	みどり あか あか みどり みどり みどり みどり みどり	豆乳のポタージュ	あか あか きいろ みどり みどり みどり きいろ	三輪そうめん たまねぎ にんじん 青ねぎ カットうす揚げ カットかまぼこ 干しいたけ うすくちしょうゆ 本みりん 削り節パック	きいろ みどり あか あか みどり	カットベーコン にんじん じゃがいも たまねぎ カットズッキーニ 玄米 トマト水煮 マーガリン こしょう スープストック	あか あか みどり きいろ
冷凍豆腐 カットうす揚げ にんじん たまねぎ はくさい 青ねぎ みそ 削り節パック	あか あか みどり みどり あか あか	カット冬瓜 冷凍豆腐 カットベーコン にんじん カット大和まな 干しいたけ 青ねぎ しょうが うすくちしょうゆ こしょう 中華スープの素	みどり あか あか みどり みどり みどり みどり	鶏肉 白いんげんペースト じゃがいも たまねぎ にんじん カット大和まな カットいんげん マーガリン 小麦粉 無調整豆乳 こしょう スープストック	あか あか きいろ みどり みどり みどり きいろ あか	にゅうめん汁	あか あか みどり あか	ズッキーニ	あか みどり

21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)
白ごはん 牛乳 たこのから揚げ たこのから揚げ 揚げ油 マーボー豆腐 冷凍豆腐 豚ひき肉 たまねぎ にんじん 干しいたけ すりおろしにんにく しょうが 青ねぎ トウバンジャン みそ 八丁みそ コチジャン 中華スープの素 こいくちしょうゆ 料理酒 でんぶん ごま油 三温糖	白ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き 豚肉 たまねぎ にんじん しょうが 三温糖 こいくちしょうゆ じゃがいものみぞ汁 じゃがいも にんじん カットわかめ ミニ絹揚げ みそ 削り節パック きゅうりづけ きゅうりづけ	ナン(直送) 牛乳 キーマカレー 豚ひき肉 蒸ひきわり大豆 たまねぎ にんじん すりおろしにんにく しょうが ソテードオニオン トマト水煮 ローリエ カレールウ1 フライドポテト フライドポテト 揚げ油 食塩 わかめスープ 冷凍豆腐 にんじん カットわかめ カットえのきたけ カットしめじ チンゲン菜 うすくちしょうゆ こしょう スープストック ミルクメーカー(液体) ミルクメーカー(個)	チキンライス 白ごはん チキンライスの素 牛乳 豆腐ハンバーグの彩りあんかけ 豆腐ハンバーグ たまねぎ カット赤パプリカ カット黄パプリカ むき枝豆 本みりん うすくちしょうゆ 液体昆布だし でんぶん 野菜スープ キャベツ にんじん カットウインナー たまねぎ だいこん カットいんげん こしょう うすくちしょうゆ スープストック あまなつゼリー(直送) あまなつゼリー(個)	減量コッペパン 牛乳 塩焼きそば 焼きそば(乾麺) 豚肉 たまねぎ にんじん キャベツ チンゲン菜 緑豆もやし 料理酒 ごま油 こしょう 中華スープの素 揚げしゅうまい 肉しゅうまい 揚げ油 ブルーベリー&マーガリン ブルーベリー&マーガリン(個)

28日(月)	29日(火)	30日(水)	6月 食育月間
白ごはん 牛乳 はるまき はるまき 揚げ油 茎わかめの中華風酢の物 キャベツ 茎わかめ にんじん ごま油 米酢 うすくちしょうゆ 三温糖 五目スープ 冷凍豆腐 うずら卵水煮 にんじん カットえのきたけ 緑豆もやし チンゲン菜 しょうが こしょう うすくちしょうゆ でんぶん 中華スープの素	白ごはん 牛乳 さばのみぞ煮 さばのみぞ煮 根菜のきんぴら ちくわ(kg) ささがきごぼう にんじん カットれんこん 白いりごま 三温糖 こいくちしょうゆ 本みりん 炒め油 野菜たっぷりみぞ汁 ミニ絹揚げ だいこん にんじん たまねぎ はくさい カット大和まな カットしめじ カットえのきたけ 青ねぎ みそ 削り節パック	背割りコッペパン 牛乳 ホットドックハンバーグ ホットドックハンバーグ トマトケチャップ ウスターソース 三温糖 ポテトサラダ じゃがいも たまねぎ にんじん きゅうり こしょう ノンエッグマヨネーズ(調理用) ABCスープ カットウインナー にんじん たまねぎ キャベツ むき枝豆 ABCマカロニ こしょう うすくちしょうゆ スープストック	6月 食育月間 です! 今月は、奈良県産・桜井市産の食材をたくさん使っています。生産者のみなさんや食材の命に感謝して、残さずにいただきます。

桜井市産

三輪とうめん(製造)
とうめんコロケ
(三輪とうめん使用)

奈良県産

米 米粉パン
しめじ 大和まな
青ねぎ 豚肉
ベーコン
スクランブルエッグ
ねぎ入りたまごやき
フレンチオムレツ
つきこんにゃく(製造)
糸こんにゃく(製造)

6月 食育月間
です!

今月は、奈良県産・桜井市産の食材をたくさん使っています。生産者のみなさんや食材の命に感謝して、残さずにいただきます。

カラフルサラダ <4人分>

- ・ブロッコリー 100g (一口大にカット)
- ・キャベツ 100g (1cm角切り)
- ・赤パプリカ 40g (1cm角切り)
- ・黄パプリカ 40g (1cm角切り)
- ・イタリアンドレッシング 28g

- ① 野菜をゆがき、冷ます。
- ② ①の水けをきり、ドレッシングで和える。

家で作る場合、パプリカは生でもかまいません。ドレッシングもお好みのもので作ってください。分量・味つけはお好みで加減してください。

6月 給食たより

6月の給食目標
よくかんで食べよう

6月4日~11日「歯と口の健康週間」

歯と口は、食べ物を食べたり飲んだりするほか、呼吸をしたり、話をしたりと、生きる上で重要な役割があり、心や体の健康にもつながっています。歯と口の健康を保つには、食後の歯みがきはもちろん、規則正しい食生活や、よくかんで食べる習慣を身につけることが大切です。

よくかんで食べると、こんないいことがあります!

- ★食べ物の本来の味を十分に味わうことができる
- ★満腹感が得られ、食べ過ぎを防ぐ
- ★だ液がたくさん出て、むし歯を予防する
- ★あごの骨や筋肉が発達し、歯並びがよくなる
- ★脳の活性化し、精神を安定させる

よくかんで食べるコツ

- ★どんな味がするか意識しながら食べる
- ★食べ物を飲み込もうと思ってから、さらに10回かむようにする
- ★かみごたえのある食べ物を取り入れる
- ★口の中の食べ物を、飲み物で流し込まない

手洗いは、食中毒や病気予防の基本です!

食中毒、風邪、インフルエンザなどは、目に見えない小さな細菌やウイルスが体の中に入ることによって感染します。いろいろな物を触る手には、細菌やウイルスが付きやすいため、こまめな手洗いは病気予防の第一歩です。

手洗いのタイミング こんな時は必ず手を洗いましょう

- 食事やおやつの前
- 外から帰った時
- 料理をする前
- トイレの後
- 掃除の後
- 動物を触った後

洗い残しの多い部分も意識して洗いましょう。