

令和4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"』

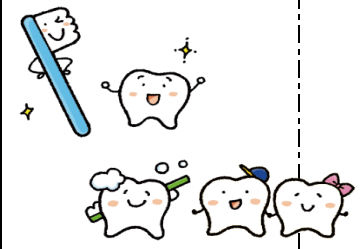
桜井市立学校給食センター

平均栄養摂取量		奈良県産		1日(水)		2日(木)		3日(金)					
栄養価	小学校	米 米粉パン 豚肉 厚焼きたまご 大和まな 奈良漬け スクランブルエッグ カットしめじ つきこんにゃく		しよくパン ぎゅうにゅう デミグラスハンバーグ ハンバーグ マッシュルーム水煮 デミグラスソース マカロニサラダ マカロニ むき枝豆 にんじん ホールコーン ノンエッグマヨネーズ(調理用)	きいろ あか あか みどり みどり みどり みどり みどり きいろ みどり みどり あか あか きいろ きいろ	しろごはん ぎゅうにゅう かきあげ かきあげ 揚げ油 じゃがいものほろろに じゃがいも にんじん たまねぎ つきこんにゃく カットいんげん 鶏ひき肉 ミニ絹揚げ こいくちしょうゆ 料理酒 本みりん 三温糖 液体昆布だし でんぷん	きいろ あか きいろ きいろ きいろ みどり みどり みどり みどり あか あか きいろ きいろ	コッペパン ぎゅうにゅう ポテトカップグラタン ポテトカップグラタン(国産野菜) はなやさいサラダ カットブロッコリー カットカリフラワー たまねぎドレッシング コーンポタージュ 鶏肉 ホールコーン クリームコーン にんじん たまねぎ 白いんげんペースト マーガリン 小麦粉 無調整豆乳 スープストック こしょう	きいろ あか きいろ きいろ みどり みどり きいろ あか あか きいろ きいろ				
エネルギー	643kcal			桜井市産 奈良のみかんジャム 三輪そうめん		ジュリエンスーフ 鶏肉 にんじん たまねぎ キャベツ カットえのきたけ 乾燥バセリ スープストック こしょう うすくちしょうゆ	あか みどり みどり みどり みどり あか あか みどり みどり みどり みどり みどり みどり	きいろ あか きいろ きいろ きいろ みどり みどり みどり みどり あか あか きいろ きいろ	きいろ あか あか きいろ きいろ あか あか みどり きいろ みどり みどり みどり みどり あか あか	きいろ あか きいろ きいろ きいろ あか あか みどり きいろ みどり みどり みどり みどり あか あか			
たんぱく質	24.6g					【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。		ABCスーフ カットウインナー にんじん たまねぎ じゃがいも 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	あか みどり みどり きいろ きいろ きいろ きいろ きいろ	きいろ あか あか きいろ きいろ あか あか みどり きいろ みどり みどり みどり みどり あか あか	きいろ あか あか きいろ きいろ あか あか みどり きいろ みどり みどり みどり みどり あか あか	きいろ あか あか きいろ きいろ あか あか みどり きいろ みどり みどり みどり みどり あか あか	
脂質	摂取エネルギーの 29.0%							今月の給食目標 よくかんで食べよう		ABCスーフ カットウインナー にんじん たまねぎ じゃがいも 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	あか みどり みどり きいろ きいろ きいろ きいろ きいろ	きいろ あか あか きいろ きいろ あか あか みどり きいろ みどり みどり みどり みどり あか あか	きいろ あか あか きいろ きいろ あか あか みどり きいろ みどり みどり みどり みどり あか あか
食べものの3つの働き													
赤	おもにからだをつくる食品												
黄	おもに熱や力のもとになる食品												
みどり	おもにからだの調子をととのえる食品												



【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。

今月の給食目標 よくかんで食べよう



6日(月)		7日(火)		8日(水)		9日(木)		10日(金)	
どろりしょうごぼん ぎゅうにゅう ポークカレー 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 ソテッドオニオン 白いんげんペースト スープストック ローリエ カレールウ1 カレールウ2 フルーツカクテル ミックスフルーツ カクテルゼリー	きいろ あか あか きいろ みどり みどり みどり みどり みどり あか あか あか みどり きいろ きいろ	むぎごはん 白ごはん 小麦 ぎゅうにゅう キムタクどんのぐ 豚肉 にんじん 青ねぎ たまねぎ きざみたくあん 料理酒 こいくちしょうゆ 白菜キムチ わかめスーフ 冷凍豆腐 にんじん カット干しわかめ カットえのきたけ チキンハム たまねぎ スープストック うすくちしょうゆ こしょう ミニフィッシュ ミニフィッシュ(個袋)	きいろ きいろ あか あか みどり みどり みどり みどり みどり あか あか みどり あか あか みどり あか	しよくパン ジョア(フレーン)(ちよくそう) とりのていやき 鶏の照り焼き クールスローサラダ キャベツ ホールコーン ノンエッグマヨネーズ(調理用)	きいろ あか あか みどり みどり きいろ あか みどり きいろ きいろ きいろ	しろごはん ぎゅうにゅう いかてんどん いかの天ぶら 揚げ油 天井のタレ(個袋) とんじる カットうす揚げ 冷凍豆腐 たまねぎ つきこんにゃく にんじん だいこん ささぎきごぼろ 青ねぎ みそ 削り節パック	きいろ あか あか きいろ きいろ あか あか みどり きいろ みどり みどり みどり みどり あか あか	ごめごぼん ぎゅうにゅう ナポリタンズパケティ スパケティ オリーブ油 カットウインナー たまねぎ にんじん カット青ピーマン 三温糖 赤ワイン マッシュルーム水煮 トマト水煮 トマトケチャップ スープストック ウスターソース こしょう 食塩 フロッキーとコーンのサラダ カットブロッコリー ホールコーン ごまドレッシング(個袋)	きいろ あか きいろ きいろ あか あか きいろ きいろ みどり みどり みどり みどり あか あか あか あか きいろ きいろ
13日(月)		14日(火)		15日(水)		16日(木)		17日(金)	
しろごはん ぎゅうにゅう あつやきたまご 厚焼きたまご やまとまひのびたし カット大和まな はくさい カットうす揚げ 三温糖 こいくちしょうゆ わかめととうろのみぞしる カット干しわかめ 冷凍豆腐 青ねぎ じゃがいも カットえのきたけ みそ 削り節パック ふりかけ ふりかけ(おかか)(個袋)	きいろ あか あか みどり みどり あか きいろ あか あか きいろ あか あか あか あか あか あか あか	しろごはん ぎゅうにゅう いわしのしょうがに いわしの生姜煮 なうづけポテトサラダ じゃがいも たまねぎ にんじん 奈良漬け こしょう ノンエッグマヨネーズ(調理用)	きいろ あか あか きいろ みどり みどり みどり きいろ あか あか あか あか あか あか あか あか あか	コッペパン ぎゅうにゅう にくだんごのトマトソース 肉団子のトマトソース やさいサラダ キャベツ にんじん きゅうり イタリアンドレッシング ホワイトシチュー 鶏肉 じゃがいも カットしめじ たまねぎ にんじん むき枝豆 スープストック 調理用牛乳 ホワイトルウ こしょう	きいろ あか あか あか あか あか あか あか あか あか あか あか あか あか あか あか あか	しろごはん ぎゅうにゅう からあげ からあげ 揚げ油 こんさいサラダ ささぎきごぼろ にんじん むき枝豆 カットれんこん 三温糖 うすくちしょうゆ ノンエッグマヨネーズ(調理用)	きいろ あか あか あか あか あか あか あか あか あか あか あか あか あか あか あか あか	コッペパン ぎゅうにゅう どいつくね 鶏つくね ちゃんぽん ラーメン麺 豚肉 キャベツ 緑豆もやし にんじん 青ねぎ なると しょうが たまねぎ こしょう 中華スープの素 うすくちしょうゆ ならのみかんジャム 奈良のみかんジャム(個袋)	きいろ あか あか あか あか あか あか あか あか あか あか あか あか あか あか あか あか



20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)
ぞうりょうしろごはん ジョア(フレーン)(ちやくそう) マーボー豆腐 冷凍豆腐 豚き肉 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 蒸ひきわり大豆 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 でんぷん ごま油 三温糖 むしゅうまい 肉しゅうまい	なめし 白ごはん 菜めしの素 ぎゅうにゅう たこやき たこやき カレーうどん うどん麺 鶏肉 カットうす揚げ カットしめじ にんじん たまねぎ 青ねぎ カレールウ1 カレールウ2 本みりん こいくちしょうゆ 液体昆布だし	しょくパン ぎゅうにゅう しろみさかなフライ 白身魚フライ 揚げ油 中濃ソース(個袋) キャベツのソテー キャベツ にんじん こしょう スープストック うすくちしょうゆ 炒め油 はるさめスープ 肉だんご たまねぎ にんじん チンゲンサイ 緑豆はるさめ スープストック こしょう うすくちしょうゆ	しろごはん ぎゅうにゅう ぶたのかくに 豚の角煮 にんじんしりしり にんじん スクランブルエッグ まぐろフレーク 炒め油 液体かつおだし うすくちしょうゆ 三温糖 もずくのみそしる もずく 冷凍豆腐 カットうす揚げ にんじん たまねぎ 青ねぎ みそ 削り節パック こくとろ 黒糖(個袋)	しょくパン ぎゅうにゅう キンなんぼん 鶏肉でんぷん付き 揚げ油 米酢 三温糖 こいくちしょうゆ ノンエッグタルタルソース(個袋) ミネストローネ にんじん じゃがいも たまねぎ キャベツ すりおろしにんにく シェルマカロニ トマト水煮 マーガリン スープストック こしょう



27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)
むぎごはん 白ごはん 大麦 ぎゅうにゅう はっほうさい 豚肉 すりおろしにんにく しょうが うずら卵水煮 たけのこ にんじん たまねぎ はくさい には 緑豆もやし 干しいたけ 炒め油 でんぷん うすくちしょうゆ 中華スープの素 あげぎょうざ ぎょうざ 揚げ油 ヨーグルト(ちやくそう) ヨーグルト(ソファール)	しろごはん ぎゅうにゅう わふうハンバーグ ハンバーグ たまねぎ しょうが こいくちしょうゆ 本みりん 液体昆布だし ほうれんそうのおひたし ほうれんそう キャベツ にんじん 三温糖 こいくちしょうゆ じゃがいものみそしる じゃがいも にんじん カットうす揚げ 青ねぎ たまねぎ みそ 削り節パック	しょくパン ぎゅうにゅう キャベツのメンチカツ キャベツのメンチカツ 揚げ油 ワンタンスープ 肉入りワンタン にんじん たまねぎ カットえのきたけ には 中華スープの素 うすくちしょうゆ こしょう	しろごはん ぎゅうにゅう さばのしほこうじやき さばの塩麹焼き とうがんのどぼろ煮 カット冬瓜 むき枝豆 鶏ひき肉 うすくちしょうゆ 液体昆布だし 料理酒 三温糖 でんぷん とうふのみそしる にんじん たまねぎ 冷凍豆腐 干しいたけ 青ねぎ うすくちしょうゆ 本みりん 食塩 削り節パック 液体かつおだし



「おうちで作ってみよう」
おすすめ給食レシピ

じゃがいものどぼろ煮

材料(1人分)

- じゃがいも 50g
- にんじん 20g
- たまねぎ 30g
- つきごんにゃく 20g
- いんげんまめ 10g
- 鶏ひき肉 20g
- 絹厚揚げ 15g
- こいくちしょうゆ 3.2g
- 料理酒 1g
- 本みりん 2g
- 三温糖 3g
- 液体昆布だし 1.5g
- でんぷん 0.3g

① 具材を食べやすい大きさに切る。
 ② 鶏ひき肉を炒めて、お皿に取り出す。
 ③ 水とAと①を鍋に入れ煮る。
 ④ ②で炒めたひき肉をいれ、煮る。

6月給食だより

6月は食育月間です

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」と定められています。食育は、生きる上での基本で、知育、徳育、体育の基礎となるものです。生涯にわたって健康に過ごすために、「食」について学んでいきましょう。

毎年6月は食育月間 **毎月19日は食育の日**

食中毒の発生しやすい季節です!

食中毒とは、細菌やウイルスなどの有毒な物質がついた食べ物を食べて、下痢や腹痛、吐き気、発熱などの症状が起こる病気のことです。時に命に関わる場合もありますので、「食中毒予防の三原則」を守り、予防することが大切です。

食中毒予防の三原則

- つけない (手を洗う)
- ふやさない (冷蔵庫をこまめに掃除)
- やっつける (加熱)

よくかんで、味わって、食べよう!

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。よくかんで食べることは体によい働きがたくさんあります。そのため、普段から意識してしっかり噛むようにしましょう。また、歯と口の健康を保つために、どんなことができるでしょうか。

よくかむことの効果

- ひ 肥満予防
- み 味覚の発達
- こ 言葉の発音ははっきり
- ぜ 全力投球
- の 脳の発達
- い 胃腸快調
- が がん予防
- は 歯の病気の予防

よくかむほど、た液が出るよ!
 た液には体によい働きがたくさんあるよ!

オススメ! かみかみおやつ

- ナッツ類
- ドライフルーツ
- かたや 堅焼きせんべい
- 野菜スティック
- 小魚
- するめ

※硬い豆やナッツ類は、5歳以下の子どもには食べさせないでください。窒息や誤嚥の危険性があります。

