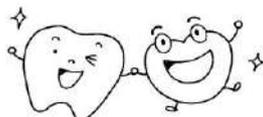


食育時間 6月献立表



北方町学校給食センター

6月4日～10日は



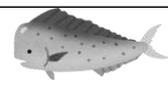
歯と口の健康週間

歯と口の健康を守ることは、食事をする上でとても大切なことです。自分の口の中を鏡で見てみましょう。気になることはありませんか？ この1週間をきっかけにして、家族で健康な歯についてぜひ話題にしてみてください。

歯を強くするカルシウムが多い食べ物



日曜	主食	献立名	『黄』の食品 おもにエネルギーになる	『赤』の食品 おもに体をつくる	『緑』の食品 おもに体の調子を整える	調味料	カロリー (kcal) 小学生 中学生
2 げつ 月	ごはん	ワンタンスープ	ワンタン	ベーコン 豆腐	キャベツ しいたけ 玉ねぎ	厚削り節 料理酒 塩 こしょう うすくちしょうゆ	633
		チンジャオロース	かたくりこ 片栗粉 ごま油 サラダ油 砂糖	ぎゅうにく あつあ 牛肉 厚揚げ	にんじん たらこ	おろしにんにく こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ みりん	741
3 か 火	ドライカレー	ドライカレー	こめ 菜 サラダ油 パン粉 ごこく 五穀 おしおぎ げんばくげんまいあかまい (押麦・もち玄麦・玄米・赤米・たかきび)	ぎゅうにくぶたにく ぶた 牛肉 豚肉 豚レバー ごしゅまめ 五種豆 (えんどう・ガルバンゾー・レンズ豆・黒大豆・あずき)	にんじん たまご 玉ねぎ ピーマン コーン	おろししょうが おろしにんにく カレー粉 塩 トマトケチャップ ウスターソース こいくちしょうゆ	603 705
		カラフル野菜スープ 『ハッピーにんじんの日』	スパゲティ ベスカートレ	スパゲティ サラダ油	ベーコン えび イカ	ほうれん草 にんじん えのき	厚削り節 料理酒 うすくちしょうゆ 塩 こしょう
4 すい 水	減量 コッペパン	スパゲティベスカートレ	スパゲティ サラダ油	ベーコン えび イカ	にんじん 玉ねぎ ピーマン トマト エリンギ	おろしにんにく トマトケチャップ ウスターソース デミグラスソース バブリカ	619
		チーズサラダ	サラダ油	ロースハム チーズ	キャベツ きゅうり にんじん コーン	酢 塩 こしょう うすくちしょうゆ	716
5 もく 木	ごはん	こうやどうふ たまご 高野豆腐の卵とじ	こんにゃく 砂糖	とりにくたまご こうやどうふ 鶏肉 卵 高野豆腐	しいたけ にんじん たけのこ たまご 小松菜 ねぎ	厚削り節 料理酒 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ みりん	659
		かみかみサラダ	マヨネーズ	ぎょにく み 魚肉ほぐし身	ごぼう にんじん きゅうり	うすくちしょうゆ こしょう 塩	771
6 きん 金	コッペパン	ごもく 五目スープ		ベーコン	にんじん 青梗菜 たまご 玉ねぎ	厚削り節 塩 こしょう うすくちしょうゆ	664
		グラタン	マカロニ 小麦粉 マーガリン	とりにく ぎゅうにゅう 鶏肉 牛乳 チーズ	たまご 玉ねぎ にんじん コーン グリンピース	塩 こしょう うすくちしょうゆ	765
9 げつ 月	ごはん	ぶたじる 豚汁	サラダ油 里芋	ぶたにくどうふ 豚肉 豆腐	ごぼう 大根 にんじん もやし ねぎ	料理酒 おろししょうが 煮干しだし みそ	663
		だいずとかえりの揚げ煮	揚げ油 ごま 砂糖 さつまいも かたくりこ 片栗粉	にぼ 煮干しかえり 大豆		こいくちしょうゆ みりん	778
10 か 火	おやこどん 親子丼	おやこどん	こめ さとう かつくりこ 米 砂糖 片栗粉	とりにく たまご 鶏肉 ちくわ 卵	にんじん しいたけ ねぎ たまご 玉ねぎ	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ みりん 料理酒 厚削り節	670
		のり酢和え	さとう 砂糖	ちりめん のり かつお節	ほうれん草 もやし にんじん	酢 うすくちしょうゆ	775
		ヨーグルト		ヨーグルト			
11 すい 水	減量 コッペパン	わふう 和風きのこスパゲッティ	スパゲティ サラダ油	ベーコン 豚肉	にんじん たまご 玉ねぎ しいたけ えのき ぶなしめじ ねぎ	おろしにんにく 塩 こしょう うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ	660
		れんこんサラダ	マヨネーズ		れんこん キャベツ きゅうり にんじん	うすくちしょうゆ	765
12 もく 木	ごはん	じゃがいものうま煮	じゃがいも こんにゃく 砂糖 サラダ油	とりにく ちくわ あつあ 鶏肉 ちくわ 厚揚げ	にんじん たまご 玉ねぎ れんこん 青豆	うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ 料理酒	630
		うめおかか和え	さとう 砂糖	かつお節	もやし キャベツ にんじん きゅうり 梅肉	こいくちしょうゆ	738
13 きん 金	マヨネーズ パン	チリコンカン	じゃがいも	だいず ぶたにく 大豆 豚肉	たまご 玉ねぎ にんじん トマト	バセリフレーク おろしにんにく 炒りソース トマトケチャップ ウスターソース バブリカ こいくちしょうゆ	613
		ブロッコリーのサラダ	さとう 砂糖 サラダ油	ロースハム	ブロッコリー きゅうり コーン	酢 うすくちしょうゆ こしょう	704

日 曜	しゅしょく 主食	こんだてめい 献立名	『黄』の食品 おもにエネルギーになる	『赤』の食品 からだ おもに体をつくる	『緑』の食品 からだ ちょうしとの おもに体の 調子 を整える	ちょうみりよう 調味料	カロリー (kcal) 小学生 中学生
16 げつ 月	ごはん	まーぼー豆腐 麻婆豆腐	さとう かたくりこ 砂糖 片栗粉	とうふ ぎゅうにく ぶたにく 豆腐 牛肉 豚肉 みそ	たま 玉ねぎ にんじん なら しいたけ	おろししょうが 料理酒 みりん こいくちしょうゆ オイスターソース 豆板醤	649
		パンサンスー	はるさめさとう 春雨 砂糖 ごま油 ごま	ロースハム	もやし きゅうり にんじん コーン	酢 うすちしょうゆ	761
17 か 火	ごはん (しそこんぶ ふりかけ)	わかめうどん	うどん	とりにく わかめ あぶら 鶏肉 わかめ 油あげ	しいたけ にんじん ねぎ たま 玉ねぎ	厚煎り節 みりん うすちしょうゆ	682
		おかかマヨネーズ和え	マヨネーズ	ちくわ かつお節	せんざりだいこん 千切大根 にんじん キャベツ	こいくちしょうゆ	799
18 すい 水	コッペパン	オニオンスープ	じゃがいも	ベーコン	ブロッコリー たま 玉ねぎ にんじん	厚煎り節 うすちしょうゆ 塩 こしょう	616
		たこ焼き風	こむぎこ あぶら さとう 小麦粉 揚げ油 砂糖	たこ ちくわ たまご 卵	キャベツ にんじん	塩 トマトケチャップ ウスターソース	707
19 もく 木	ごはん	きたかたに 北方煮しめ	さいとも こんやく さとう 里芋 こんにゃく 砂糖	とりにく あつあ 鶏肉 厚揚げ	にんじん たけのこ だいこん 大根	料理酒 みりん うすちしょうゆ こいくちしょうゆ	602
		す 酢みそ和え	さとう 砂糖	わかめ みそ	ごぼう しいたけ	酢 みりん うすちしょうゆ	704
20 きん 金	コッペパン	コーンシチュー	じゃがいも こむぎこ 小麦粉 マーガリン	とりにく ぎゅうにゅう 鶏肉 牛乳 チーズ	たま 玉ねぎ にんじん コーン グリンピース	とりから クリームポタージュ 塩 こしょう うすちしょうゆ	672
		マカロニサラダ	マカロニ マヨネーズ	ツナ	キャベツ きゅうり にんじん	塩 こしょう	774
23 げつ 月	ごはん	さわにわん 沢煮碗			たけのこ ごぼう にんじん えのき だいこん 大根 ねぎ	厚煎り節 料理酒 うすちしょうゆ	652
		のべおかさん 延岡産シラの梅ソース和え (添え野菜)	かたくりこ あぶら 片栗粉 揚げ油	シラ 	ばいにく 梅肉 (もやし にんじん)	うすちしょうゆ みりん (うすちしょうゆ)	764
24 か 火	ごはん	にらたまスープ	かたくりこ 片栗粉	たまご 卵	ちんげんさい たま 青梗菜 玉ねぎ にんじん えのき なら	厚煎り節 塩 料理酒 うすちしょうゆ	603
		はいろうろ 回鍋肉	サラダ油 さとう あぶら ごま油 片栗粉	ぶたにく あつあ 豚肉 厚揚げ みそ	たけのこ キャベツ ピーマン	おろししょうが おろしにんにく うすちしょうゆ 料理酒 豆板醤	705
25 すい 水	コッペパン	にくだんご 肉団子のスープ	はるさめ 春雨	ミートボール	こまつな 小松菜 しいたけ たま 玉ねぎ にんじん	厚煎り節 うすちしょうゆ 塩 こしょう	619
		ポテトビーンズサラダ	じゃがいも マヨネーズ	ツナ ひよこ豆 まめ 青えんどう豆 レッドキドニー	きゅうり にんじん	塩 こしょう	711
26 もく 木	チキンライス	チキンライスの具を ごはんとまぜて食べてください。	こめ 米 マーガリン	とりにく 鶏肉	コーン にんじん たま 玉ねぎ グリンピース	トマトケチャップ カレー粉 塩 こしょう	629
		ふわふわスープ	じゃがいも パン粉	ロースハム チーズ 卵	にんじん たま 玉ねぎ	とりから 塩 こしょう うすちしょうゆ ハセリフレーク	737
27 きん 金	しゅく 食パン (いちごミックス ジャム)	ポトフ	じゃがいも	ぶたにく 豚肉 ウインナー	たま 玉ねぎ にんじん キャベツ	ハセリフレーク 塩 こしょう とりから うすちしょうゆ	602
		ほうれん草とコーンのサラダ	サラダ油 さとう あぶら 砂糖	ツナ	ほうれん草 もやし コーン	うすちしょうゆ こいくちしょうゆ	726
30 げつ 月	ごはん	とんこつ煮	さいとも こんやく ことう 黒糖	ぶたにく あつあ 豚肉 厚揚げ みそ	にんじん ごぼう だいこん 大根 さやいんげん	焼酎 こいくちしょうゆ	638
		こまつな 小松菜のからし和え	さとう 砂糖	とりにく 鶏肉	キャベツ こまつな 小松菜 にんじん	うすちしょうゆ ねりからし	748

★ 牛乳 (赤の食品)は毎日ついています★

★ 主食は『黄』の食品です★

※マヨネーズは卵 不使用の商品です。

以下の栄養素は、ご家庭でも積極的な摂取をお願いします。

- カルシウム(小魚・牛乳・乳製品、ひじき、豆腐等)、
- 鉄分(レバー、あさり、厚揚げ、小松菜等)、
- 食物繊維(麦、野菜、海藻、豆類等)



【6月の平均栄養価】

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	塩分相当量	食物繊維		エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	塩分相当量	食物繊維
小学生	638kcal	25.2g	19.9g	341mg	2.3mg	2.2g	5.9g	中学生	743kcal	29.6g	22.3g	363mg	2.8mg	2.6g	7.1g
基準値	650kcal	27.0g	18.0g	350mg	3.0mg	2.0g	5.0g	基準値	830kcal	34.0g	23.0g	450mg	4.0mg	2.5g	6.5g



この日はハッピー人參が入っています♪

○6月のしいたけ、玉ねぎ、じゃがいもは北方産を使用する予定です。