

食育月間 6月 献立表



北方町学校給食センター

日 曜	しゅよく 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 おもに体をつくる	『緑』の食品 おもに体の調子を整える	ちようみりよう 調味料	カロリー (kcal) 小学生 中学生
1 水	チース パン	カレービーフン	ビーフン ごま油 砂糖	豚肉 豚レバー 大豆 いか えび	しょうが 玉ねぎ もやし にんじん しいたけ には	カレー粉 しょうゆ うすくちしょうゆ とりから 料理酒	675
		まめまめサラダ	ごま油 砂糖	大豆 ハム	あおまめ 青豆 キャベツ にんじん コーン きゅうり	うすくちしょうゆ 酢 食塩	845
2 木	ごはん	筑前煮	板こんにやく 里芋 サラダ油 砂糖	鶏肉 ちくわ 厚揚げ	しいたけ れんこん たけのこ にんじん ごぼう 青豆	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ みりん風調味料 料理酒	651
		ほうれん草とツナの おひたし	ごま 砂糖	ツナ	ほうれん草 もやし にんじん	こいくちしょうゆ	764
3 金	いもっこ パン	豆乳スープ	じゃがいも	豆乳 ウィナー	キャベツ にんじん 玉ねぎ コーン	とりから 食塩 しょうゆ うすくちしょうゆ 赤ワイン	623
		勝お(かつお)の オーロラソース和え	ばれいしょ粉 大豆油 砂糖	かつお	ミックスベジタブル (コーン にんじん グリンピース)	こいくちしょうゆ 料理酒 ケチャップ おろししょうゆ すりおろしりんご 七味唐辛子 料理酒 ウスターソース	715
6月4日から10日は、「歯と口の健康週間」です！							
6 月	ごはん	高野豆腐の卵とし	砂糖	鶏肉 卵 高野豆腐 昆布	しいたけ にんじん 玉ねぎ 絹さや	かつお節 料理酒 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ みりん風調味料	659
		カミカミサラダ	ごま油 砂糖	ちくわ	にんじん ごぼう きゅうり	うすくちしょうゆ 酢	772
7 火	ごはん	飛鳥汁		牛乳 鶏肉 豆腐 みそ	ごぼう にんじん えのき 小松菜	だし昆布 かつお節 うすくちしょうゆ	660
		いわしの梅煮(添え野菜)	(ドレッシング)	いわし	(キャベツ にんじん)		777
8 水	コッペ パン	チリコンカン	じゃがいも	大豆 ミックスピーズ 豚肉	玉ねぎ にんじん		616
		アーモンドサラダ	サラダ油 アーモンド	ハム	ほうれん草 にんじん キャベツ	食塩 しょうゆ	707
9 木	豚キムチ丼	豚キムチ丼	砂糖 ごま油	豚肉	白菜キムチ にんじん キャベツ には	おろしんにく おろししょうゆ 料理酒 うすくちしょうゆ	687
		ぎょうざスープ	ごま油	餃子	もやし にんじん きくらげ ねぎ	とりから おろししょうゆ うすくちしょうゆ 料理酒 しょうゆ	804
		ヨーグルト		ヨーグルト			
10 金	黒糖 パン	鮭と小松菜の クリームスパゲティ	スパゲティ マーガリン 小麦粉	生クリーム チーズ 鮭 牛乳	玉ねぎ 小松菜 にんじん	おろしんにく とりから 食塩 しょうゆ 白ワイン うすくちしょうゆ	709
		フロッキーサラダ	砂糖 サラダ油		ブロッコリー キャベツ にんじん もやし コーン	酢 しょうゆ うすくちしょうゆ	766
13 げつ	ごはん	鶏肉のごまみそ煮	板こんにやく 里芋 砂糖 ばれいしょ粉	鶏肉 厚揚げ うすら卵 ちくわ みそ	にんじん 大根 さやいんげん	かつお節 料理酒 みりん風調味料 うすくちしょうゆ	653
		海藻サラダ	砂糖 ごま油 ごま	ちりめん 海藻	キャベツ もやし にんじん	酢 しょうゆ うすくちしょうゆ	769
14 火	ビビンバ	ビビンバ	サラダ油 砂糖 ごま油 ごま	牛肉 卵	ぜんまい にんじん もやし ほうれん草	おろしんにく 食塩 料理酒 うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ 豆板醤	644
		春雨スープ	春雨 ごま ごま油	ベーコン	しいたけ にんじん 小松菜 玉ねぎ	かつお節 料理酒 うすくちしょうゆ 食塩 しょうゆ	755
15 水	チース パン	ペンネのトマト煮	ペンネ	鶏肉 ベーコン 大豆 チーズ	玉ねぎ しいたけ トマト	パセリフレーク とりから ケチャップ ウスターソース 食塩 しょうゆ 赤ワイン	600
		ツナサラダ	サラダ油 砂糖	ツナ	ブロッコリー もやし にんじん	うすくちしょうゆ 酢 しょうゆ	814
16 木	ごはん	八杯汁	里芋	豆腐 油揚げ	にんじん 小松菜 ごぼう しいたけ ねぎ	うすくちしょうゆ みりん風調味料 かつお節	657
		魚のから揚げ日向夏ソースがけ (添え野菜)	大豆油	しいら	日向夏果汁 (もやし にんじん)	食塩 しょうゆ 酢 しょうゆ うすくちしょうゆ	770
17 金	キャロット パン	フライベース	マカロニ サラダ油	えび タラ ベーコン	玉ねぎ ブロッコリー びなしめじ	とりから 食塩 しょうゆ 白ワイン 洋風ソース おろしんにく	673
		ポテトビーンズサラダ	じゃがいも マヨネーズ	ミックスピーズ ツナ	きゅうり にんじん	食塩 しょうゆ	789
20 げつ	ポーク ハヤシライス	ハヤシライス	小麦粉 マーガリン じゃがいも	豚肉 チーズ	玉ねぎ にんじん グリンピース	おろしんにく ケチャップ すりおろしりんご ミックスソース ハヤシウ 食塩 しょうゆ 赤ワイン こいくちしょうゆ ウスターソース	669
		ごまドレッシングサラダ	ドレッシング	わかめ ちりめん	キャベツ ほうれん草 にんじん		785

日 曜	しゅじょく 主食	こんだてごめい 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	ちようみりよう 調味料	カロリー (kcal) 小学生 中学生
21 か 火	ごはん	わかめスープ	ごま	わかめ 豆腐	キャベツ にんじん たまねぎ えのき ねぎ	かつお節 うすくちしょうゆ 食塩 こしょう	645
		チャフケ	砂糖 春雨 ごま ごま油	豚肉 卵	たまねぎ にんじん チンゲン菜 キャベツ たけのこ きくらげ	こいくちしょうゆ おろしにんにく おろししょうが 豆板醤	772
22 すい 水	ミルク パン	野菜スープ	じゃがいも	ベーコン	キャベツ ぶなしめじ にんじん たまねぎ	バセリフレーク かつお節 うすくちしょうゆ 食塩 こしょう	655
		魚のみそマヨネーズ焼き	マヨネーズ	さわら みそ チーズ 牛乳	たまねぎ えのき にんじん 青ピーマン	料理酒 食塩 こしょう	819
23 も 木	ごはん	つみれ汁		あじつみれ 豆腐	しいたけ にんじん ごぼう ねぎ	かつお節 うすくちしょうゆ 料理酒	616
		豚肉のしょうが焼き	サラダ油	豚肉	しょうが カラーピーマン たまねぎ	料理酒 みりん風調味料 こいくちしょうゆ	721
24 きん 金	黒糖 パン	白花豆のポターージュ	じゃがいも サラダ油 米粉	鶏肉 ベーコン	にんじん たまねぎ	バセリフレーク とりから ホワイトソース 洋風スープストック	648
		グリーンサラダ	ドレッシング	白花豆 牛乳 スキムミルク	キャベツ ブロッコリー きゅうり コーン		743
27 げつ 月	豚肉の 柳川井	柳川井の具をごはんのにせて食べてください。	砂糖 サラダ油 ばれいしょ粉	豚肉 かまぼこ 卵	にんじん ねぎ ごぼう たまねぎ	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ みりん風調味料 料理酒 かつお節	600
		魚のみぞ汁		さわら 豆腐 みそ	たまねぎ ねぎ	料理酒 おろししょうが 煮干しだし	788
28 か 火	ごはん	厚揚げの中華煮	ごま油 ばれいしょ粉 砂糖	厚揚げ うすら卵 えび 豚肉	にんじん たまねぎ チンゲン菜 しいたけ いら	おろししょうが 料理酒 食塩 こしょう うすくちしょうゆ オリーブオイル	641
		パンバンジー	砂糖 ごま ごま油	鶏肉	もやし キャベツ きゅうり にんじん	酢 うすくちしょうゆ	751
29 すい 水	コッペ パン	ポテトコーンスープ	じゃがいも パン粉	ベーコン チーズ 卵	にんじん たまねぎ コーン	とりから 食塩 こしょう うすくちしょうゆ バセリフレーク	611
		タンドリーチキン (添えキャベツ)		鶏肉 ヨーグルト	(キャベツ)	食塩 こしょう 赤ワイン カラー粉 (うすくちしょうゆ)	746
30 も 木	ごはん	五目豆	じゃがいも 板こんにやく 砂糖	大豆 昆布 鶏肉	ごぼう にんじん れんこん たけのこ さやいんげん	料理酒 こいくちしょうゆ みりん風調味料	619
		ひじきのサラダ	砂糖	ツナ ひじき	キャベツ にんじん コーン きゅうり	うすくちしょうゆ 酢	725

- ★ 牛乳(赤の食品)は毎日ついてます ★
- ★ 主食は『黄』の食品です ★

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	647kcal	28.0g	19.0g	351mg	2.5mg	2.3g	5.7g	中学生	769kcal	32.7g	22.7g	377mg	3.0mg	2.8g	7.0g
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

☆はハッピー入参が入っています♪

○今月の玉ねぎ、しいたけ、じゃがいもは北方産を使用する予定です。

6月16日(木)は「ひむかの日」の献立を出しています。「みやざき食と農を考える県民会議」では、毎月16日を「ひむか地産地消の日」として、「食育」と「地産地消」を実践する日と定めています。

家族そろって食卓を囲みませんか?



近年、小学生の約5人に1人、中学生の約3人に1人が、朝ごはんをひとりで食べているといわれています。塾や習い事などにより、夕ごはんも家族そろって食べることが少なくなっているようです。しかし、ひとりで食べている子は、心や体に不調を感じやすくなります。ぜひ家族で食卓を囲み、会話を楽しみながらゆっくり食事をする機会を増やしていただけたらと思います。

小さいころから豊かな食の体験を積み重ねていくことは、生涯にわたって健康で楽しい食生活を送ることにつながります。