

6月分学校給食献立表

R2.6.1
武雄市立東川登小学校

日・曜	献立名	赤の仲間:おもに体の組織を作る		緑の仲間:おもに体の調子を整える		黄の食品:おもにエネルギーのもとになる		調味料	栄養価	
		1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・小魚 海藻	3群 緑黄色野菜	4群 淡色野菜・きのこ くだもの	5群 穀類・いも類 砂糖	6群 油脂類・種実類		熱量(kcal)	たんぱく質(g)
1 ・ 月	ごはん					食パン				570
	牛乳		牛乳							21.6
	チャブチエ	豚肉		にんじん・青ピーマン・パプリカ赤	たまねぎ・にんにく・しょうが	しらたき・砂糖	油	しょうゆ・みりん・焼肉のたれ		14.0
	ナムル			にら	きゅうり・もやし・切干大根		ごま・ごま油	しょうゆ		2.2
	わかめスープ	豆腐		にんじん・小ねぎ	キャベツ・たまねぎ・きくらげ			しょうゆ・塩・こしょう		
2 ・ 火	ごはん					こめ				657
	牛乳		牛乳							24.6
	さばのごまみそ煮	さば・みそ				砂糖	ごま			23.1
	かんころ煮しめ	さつま揚げ	干しひじき	にんじん	蒸しかんころ・干しいたけ	砂糖	油	しょうゆ・みりん		2.0
	けんちん汁	厚揚げ	(煮干し)	にんじん・葉ねぎ	だいこん・ごぼう	こんにゃく	油	塩・しょうゆ		
3 ・ 水	ごはん					こめ				598
	牛乳		牛乳							21.0
	いかとごぼうのかみかみ揚げ	いか・大豆・みそ			ごぼう	でんぶん・砂糖	油・ごま	しょうゆ・みりん		16.0
	野菜のしそ和え			赤しそ	きゅうり・キャベツ			塩		1.7
	沢煮椀	豚肉・油揚げ (かつお節)	(昆布)	にんじん・小ねぎ	たまねぎ・たけのこ えのきだけ・干しいたけ			しょうゆ・酒・塩		
4 ・ 木	小型ミルクパン					ミルクパン				593
	牛乳		牛乳							20.2
	スパゲティミートソース	豚肉・大豆		にんじん・トマト	たまねぎ	砂糖	油	ケチャップ・しょうゆ 塩・こしょう		19.5
	ごぼうサラダ			にんじん	ごぼう・きゅうり		ごまドレッシング	しょうゆ		1.8
	手作りゼリー				もも	砂糖				
5 ・ 金	ごはん					こめ				591
	牛乳		牛乳							21.5
	五目卵焼き	たまご・鶏肉		にんじん・小ねぎ	たまねぎ	砂糖	油	しょうゆ・塩		16.2
	磯香和え		のり	チンゲンサイ	もやし	砂糖		しょうゆ・みりん		1.8
	根菜のごま汁	油揚げ・みそ	(煮干し)	にんじん・葉ねぎ	だいこん・ごぼう	じゃがいも	ごま			
8 ・ 月	ポークカレー (麦ごはん)					こめ・麦				660
	ポークカレー (カレー)	豚肉	スキムミルク	にんじん	たまねぎ・にんにく	じゃがいも	油	カレールウ・ケチャップ ソース・しょうゆ		21.6
	牛乳		牛乳							17.0
	切干大根とひじきのサラダ	鶏ささみ		にんじん	切干大根・きゅうり	砂糖	ごま・ごま油	しょうゆ・酢		2.1
9 ・ 火	ごはん					こめ				625
	牛乳		牛乳							24.5
	魚のコーン焼き	赤魚			たまねぎ・ホールコーン		マヨネーズ	塩・こしょう・酒		18.8
	ひじきと大豆の炒め煮	さつま揚げ・大豆	干しひじき	にんじん	えだまめ	こんにゃく・砂糖	油	しょうゆ・みりん		2.1
	なすのみそ汁	油揚げ・みそ	干しわかめ・(煮干し)	小ねぎ	なす・たまねぎ					
10 ・ 水	中華丼 (ごはん)					こめ				687
	中華丼 (具)	豚肉・いか・えび うずらたまご		にんじん・葉ねぎ	たまねぎ・はくさい きくらげ	でんぶん	油・ごま油	しょうゆ・中華スープ		30.0
	牛乳		牛乳							19.6
	三色和え	かまぼこ		青ピーマン	もやし	砂糖	ごま・ごま油	しょうゆ		2.5
	青のりポテトビーンズ	大豆	いりこ・青のり			じゃがいも	油	塩		
11 ・ 木	ミルクパン					ミルクパン				632
	牛乳		牛乳							25.4
	白身魚の子リソース	たら・沖あみ	青さ		たまねぎ・にんにく・しょうが	小麦粉・米粉・砂糖	油	塩・ベーキングパウダー		24.6
	レモン和え		にんじん	だいこん・きゅうり・レモン	砂糖			塩・酢		2.8
	コーン入りたまごスープ	たまご・ロースハム	スキムミルク	にんじん	きくらげ・たまねぎ ホールコーン	でんぶん		しょうゆ・酒 中華スープ		
12 ・ 金	ごはん					こめ				680
	牛乳		牛乳							28.9
	凍り豆腐の親子煮	鶏肉・かまぼこ たまご・(かつお)	スキムミルク (昆布)	小ねぎ	たまねぎ・干しいたけ	砂糖		しょうゆ・塩・酒		18.3
	酢みそ和え	いか・みそ	干しわかめ		きゅうり・たまねぎ	砂糖	ごま	酢		2.2
	煮豆	インゲン豆				砂糖		塩		
15 ・ 月	キムタクご飯	豚肉		にら	白菜キムチ・たくあん漬	こめ	ごま油	しょうゆ		626
	牛乳		牛乳							21.9
	ココロサラダ		チーズ	にんじん	きゅうり・ホールコーン		ドレッシング	酢・こしょう		17.5
	青梗菜とたまごのスープ	たまご・かまぼこ	スキムミルク	にんじん・チンゲンサイ	きくらげ・たまねぎ			しょうゆ・塩・こしょう 酒・中華スープ		2.6
	佐賀みかんゼリー				みかん	水あめ				
16 ・ 火	ごはん					こめ				657
	牛乳		牛乳							25.9
	新じゃがのそぼろ煮	鶏肉	昆布粉	にんじん	たまねぎ・えだまめ	じゃがいも・砂糖 こんにゃく	油	しょうゆ・酒・みりん		16.3
	アスパラのごまみそ和え	鶏ささみ・みそ		グリーンアスパラ・にんじん	キャベツ・きゅうり・しょうが	砂糖	ごま	みりん		1.8
	大豆といりこの揚げがらめ	大豆	いりこ			砂糖	ごま・油	しょうゆ		

6月分学校給食献立表

R2.6.1
武雄市立東川登小学校

日・曜	献立名	赤の仲間:おもに体の組織を作る		緑の仲間:おもに体の調子を整える		黄の食品:おもにエネルギーのもとになる		調味料	栄養価 熱量(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
		1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・小魚 海藻	3群 緑黄色野菜	4群 淡色野菜・きのこ くだもの	5群 穀類・いも類 砂糖	6群 油脂類・種実類		
17 ・ 水	ごはん					こめ			661
	牛乳		牛乳						24.7
	ちくわの青じそ揚げ	ちくわ・たまご		青じそ		小麦粉・でんぷん	油		18.1
	切干大根のハリハリ漬け		ちりめんじゃこ		切干大根・きゅうり・しょうが	砂糖	ごま	しょうゆ	2.1
18 ・ 木	なすのみそ炒め	豚肉・厚揚げ・みそ	昆布粉	にんじん	なす・さやいんげん	じゃがいも・砂糖	油	みりん	
	きなこトースト	きなこ				食パン・砂糖	マーガリン		637
	牛乳		牛乳						27.0
	ポークビーンズ	大豆・豚肉		にんじん・トマト	たまねぎ・セロリー・にんにく	じゃがいも・砂糖	油	コンソメ・塩・こしょう	25.3
19 ・ 金	わかめサラダ		干しわかめ・ちりめんじゃこ	にんじん	きゅうり・もやし・切干大根	砂糖	ごま・ごま油	しょうゆ・塩・酢	2.5
	ごはん					こめ			643
	牛乳		牛乳						28.7
	鶏肉のポテト揚げ	鶏肉				じゃがいも・小麦粉	油	塩・こしょう	16.2
22 ・ 月	きゅうりのピリ辛漬け			にんじん	きゅうり		ごま油	しょうゆ・豆板醤	1.8
	青梗菜のみそ汁	厚揚げ・みそ	干しわかめ・(煮干し)	チンゲンサイ・にんじん・葉ねぎ	たまねぎ				
	ごはん					こめ			661
	牛乳		牛乳						30.1
23 ・ 火	がんとどきと青菜の煮物	がんとどき		こまつな・にんじん		砂糖		しょうゆ・みりん・酒	20.3
	とうがんとごぼうのおつゆ	鶏肉・豆腐 (かつお節)	(昆布)	小ねぎ	とうがん・ごぼう 干しいたけ			しょうゆ・みりん・塩	2.4
	手作りふりかけ		ちりめんじゃこ 青のり・のり			砂糖	ごま・油	しょうゆ・酒・みりん	
	ごはん					こめ			646
24 ・ 水	牛乳		牛乳						23.1
	手作りシューマイ	豚肉・油揚げ			たまねぎ・しょうが	シューマイ皮 砂糖・でんぷん	ごま油	しょうゆ・塩・こしょう 中華スープ・酒	16.6
	にらともやしの炒め物			にら	もやし		油	塩・こしょう	2.0
	ビーフンスープ	豚肉		にんじん・葉ねぎ	キャベツ・たまねぎ・きくらげ	米麺		塩・こしょう・しょうゆ	
25 ・ 木	ドライカレー (ごはん)					こめ			661
	ドライカレー (カレー)	牛肉・豚肉・大豆 ガルバンゾー		にんじん	たまねぎ・レーズン		バター	カレールウ・カレー粉・塩 ソース・しょうゆ・こしょう	23.1
	牛乳		牛乳						18.2
	いかのマリネサラダ	いか		トマト	たまねぎ・きゅうり セロリー・レモン	砂糖	オリーブ油	塩・こしょう・酢	1.5
26 ・ 金	すいか				すいか				
	ごはん					食パン			616
	牛乳		牛乳						24.6
	あじの南蛮漬け	あじ		にんじん・青ピーマン	たまねぎ	でんぷん・砂糖	油	酢・塩・こしょう	16.0
29 ・ 月	夏野菜のみそ汁	厚揚げ・みそ	(煮干し)	かぼちゃ・小ねぎ	たまねぎ・なす				1.7
	ひじきの佃煮		干しひじき			砂糖	ごま	酒・みりん・しょうゆ	
	少なめごはん					こめ			584
	牛乳		牛乳						21.8
30 ・ 火	チャンポン	豚肉・かまぼこ		にんじん・葉ねぎ	たまねぎ・キャベツ・きくらげ	中華麺	油	しょうゆ・塩・こしょう	13.1
	浦上そばろ	豚肉・さつま揚げ		にんじん	ごぼう・もやし	こんにゃく・砂糖	油	しょうゆ・みりん	2.1
	ごはん					こめ			649
	牛乳		牛乳						24.9
30 ・ 火	いわしのかぼすレモン煮	いわし			かぼす・レモン	砂糖・でんぷん		しょうゆ・みりん・塩	18.4
	五色野菜のごま酢和え			ほうれん草・にんじん	ごぼう・きくらげ・もやし	砂糖	ごま・ごま油	しょうゆ・みりん・塩・酢	2.2
	豚汁	豚肉・厚揚げ・みそ		にんじん・葉ねぎ	だいこん	さといも・こんにゃく	油		
	ごはん					こめ			632
30 ・ 火	牛乳		牛乳						25.5
	豚肉の角煮風	豚肉・凍り豆腐			しょうが	でんぷん・砂糖 こんにゃく	油	しょうゆ・みりん	20.1
	にんじんしりしり	まぐろ・たまご かつおぶし		にんじん			ごま油	塩・こしょう	2.3
	とうがんともずくのスープ	豆腐	もずく	にんじん・葉ねぎ	とうがん		ごま	しょうゆ・塩・こしょう	

ハッピー
キャロットの
日

【6月の給食のため】 ・そしゃくの大切さを知りましょう。
よくかんで食べよう ・食後の歯みがきをしましょう。

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



歯みがきこう!



手をきれいに洗おう!

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。



せっけんを使っていねいに洗い、清潔なハンカチやタオルで水分をふきましょ。