



学校給食献立表



6月の給食目標
よくかんで食べよう

山内中学校

日・曜	献立	おもにからだをつくる (赤)		おもに体の調子をととのえる (緑)		おもにエネルギーのもとになる (黄)		調味料	栄養価		
		(1群) たんぱく質	(2群) 無機質	(3群) カロテン	(4群) ビタミンC	(5群) 炭水化物	(6群) 脂質		エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
		魚・肉・卵・大豆製品	牛乳・小魚・海藻	色の濃い野菜	色の薄い野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実		カルシウム (mg)		
3日~7日はカミカミ献立週間です！かみごたえのある食べものが入っています。よくかんで食べよう！											
3月	ごはん/牛乳		牛乳			米				717 kcal	
	ぶた肉のみそ炒め	ぶた肉・みそ・テンメンジャン		にんじん	キャベツ・玉ねぎ・にんにく	砂糖・かたくり粉	油	塩・酒・トウバンジャン・しょうゆ・みりん		28.5 g	
	カミカミ野菜チップス				ごぼう	さつまいも・じゃがいも	油	塩		19.4 g	
	ワンタンスープ	とりむね肉		チンゲンサイ・にんじん	玉ねぎ・もやし・きくらげ	ワンタン	油	塩・酒・こしょう・しょうゆ・中華スープ・鶏がら		1.4 mg	
4火	ごはん/牛乳		牛乳			米				716 kcal	
	牛肉とごぼうの甘辛煮	牛肉		いんげん	ごぼう・れんこん・玉ねぎ	油	油	酒・塩・しょうゆ・みりん		30.4 g	
	野菜のゆかり和え	とりささみ		にんじん	キャベツ・きゅうり		ごま	ゆかり・しょうゆ		23.0 g	
	五目汁	とり肉		にんじん・ねぎ	たけのこ・もやし・玉ねぎ・干しいたけ		油	塩・酒・しょうゆ・かつお節		1.6 mg	
5水	給食なし (中間テスト)										
6木	ごはん/牛乳		牛乳			米				762 kcal	
	とり肉と大豆の揚げがらめ	とり肉・大豆				かたくり粉・砂糖	油	塩・酒・しょうゆ・みりん		31.0 g	
	野菜のおかか和え	かつお節		にんじん	キャベツ・にんじん・もやし・きゅうり	砂糖		しょうゆ・みりん		25.4 g	
	そばろ汁	ぶたひき肉・油あげ		にんじん・ねぎ	ごぼう・玉ねぎ・えのき	じゃがいも	油	塩・酒・しょうゆ・昆布・かつお節		2.0 mg	
7金	ごはん/味付けのり/牛乳		牛乳・味付けのり	骨までたべることができる魚はカルシウムがとれます		米				732 kcal	
	きびなごカリカリフライ	きびなご			玉ねぎ	パン粉・小麦粉	油	塩		27.3 g	
	こんにゃくの炒め物	ぶた肉		にんじん・パプリカ・こまつな		こんにゃく・砂糖	ごま油	酒・しょうゆ・みりん		25.2 g	
	荳わかめ入りかきたま汁	たまご	くきわかめ	ねぎ	しめじ・玉ねぎ・もやし	かたくり粉		塩・しょうゆ・酒・煮干し		2.0 mg	
10月	ごはん/牛乳		牛乳			米				722 kcal	
	スタミナキムチ	ぶた肉			キムチ・もやし	油・砂糖	油・マヨネーズ・ごま	酒・塩・しょうゆ		28.7 g	
	青のりポテト		あおのり			じゃがいも	オリーブ油	塩・こしょう		23.4 g	
	五目わかめスープ	とり肉・豆腐	わかめ	にんじん・ねぎ	玉ねぎ・しいたけ・えのき		ごま油	酒・塩・こしょう・しょうゆ・中華スープ・鶏がら		1.8 mg	
11火	ごはん/牛乳		牛乳			米				785 kcal	
	じゃがいものひじき煮	ぶたひき肉・さつまあげ	ひじき	にんじん・いんげん	切干しだいこん・玉ねぎ・ごぼう	じゃがいも・砂糖	油	酒・塩・しょうゆ・みりん・煮干し		32.9 g	
	青菜とのりのサラダ		のり	にんじん・ほうれんそう	もやし・キャベツ	砂糖		塩・酢・のり		22.3 g	
	いりこナッツ		いりこ			砂糖	カシューナッツ・アーモンド・ごま	しょうゆ・みりん		2.1 mg	
12水	ミルクパン/牛乳		牛乳			ミルクパン				779 kcal	
	おからキッシュ	たまご・おから・ぶたひき肉	生クリーム・牛乳・チーズ	ほうれんそう	玉ねぎ		オリーブ油	塩・コンソメ・こしょう		34.4 g	
	野菜炒め			にんじん・ピーマン	キャベツ・もやし		油	塩・コンソメ		31.2 g	
	オニオンスープ	ウィンナー		にんじん	玉ねぎ・マッシュルーム・とうもろこし・えだまめ	マカロニ	オリーブ油	ワイン・こしょう・塩・コンソメ・しょうゆ・鶏がら		3.1 mg	
13木	ごはん/牛乳		牛乳			米				754 kcal	
	とり肉のから揚げ	とり肉			しょうが・にんにく	かたくり粉・小麦粉	油	塩・酒・しょうゆ・みりん		30.0 g	
	3色あえ	かにかま		ピーマン	もやし・きゅうり	砂糖	ごま油	しょうゆ		24.9 g	
	キャベツと厚揚げの味噌汁	厚揚げ・みそ		チンゲンサイ・にんじん	玉ねぎ・キャベツ・しめじ			煮干し		2.1 mg	
14金	ごはん/牛乳		牛乳			米				727 kcal	
	魚の塩麹焼き	さば			にんにく			塩こうじ・みりん		33.1 g	
	ごま和え	油あげ		チンゲンサイ・にんじん	キャベツ・きゅうり	砂糖	ごま	しょうゆ		23.1 g	
	かきたま汁	豆腐・たまご・とりむね肉		にんじん	しいたけ・こまつな・玉ねぎ	かたくり粉		酒・しょうゆ・塩・昆布・かつお節		2.0 mg	
17月	ごはん/牛乳		牛乳			米				737 kcal	
	とり肉の照り焼き	とり肉			しょうが・にんにく	はちみつ		しょうゆ・酒		32.7 g	
	野菜の梅おから和え	かつお節		にんじん	キャベツ・きゅうり・もやし	砂糖		しょうゆ・塩・みりん		22.5 g	
	豚汁	ぶた肉・油あげ・みそ		にんじん・ねぎ	ごぼう・玉ねぎ・干しいたけ	じゃがいも・こんにゃく	油	酒・塩・煮干し		2.0 mg	
18火	ごはん/牛乳		牛乳			米				795 kcal	
	親子煮	とり肉・たまご		トウモロコシ	しめじ・玉ねぎ	砂糖	油	酒・塩・しょうゆ・みりん・塩		31.9 g	
	竹輪の磯辺揚げ	ちくわ	あおのり			小麦粉・かたくり粉	油			25.4 g	
	枝豆の酢の物		しらす干し・ひじき	にんじん	えだまめ・きゅうり・キャベツ	砂糖		酢・塩・しょうゆ		2.3 mg	
19水	ミルクパン/牛乳	世界の味めぐり「イギリス」		牛乳		ミルクパン				806 kcal	
	ポークチョップ	ぶた肉		パプリカ・ピーマン	玉ねぎ・にんにく	小麦粉・砂糖	バター	塩・こしょう・酒・ケチャップ・ソース・ワイン・コンソメ		32.9 g	
	チップス	ハリーポッターと賢者の石にもでてくる料理です！				じゃがいも	油	塩		34.0 g	
	スコッチブロス	ベーコン・えんどう・大豆ひよこ豆・レンズ豆・小豆		にんじん・いんげん	キャベツ・玉ねぎ・しめじ	玄米・麦・米	オリーブ油	酒・塩・こしょう・コンソメ・しょうゆ・鶏がら		2.8 mg	



日・曜	献立	おもにからだをつくる (赤)		おもに体の調子をととのえる (緑)		おもにエネルギーのもとになる (黄)		調味料	栄養価				
		(1群) たんぱく質	(2群) 無機質	(3群) カロテン	(4群) ビタミンC	(5群) 炭水化物	(6群) 脂質		エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	
		魚・肉・卵・大豆製品	牛乳・小魚・海藻	色の濃い野菜	色の薄い野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実						
20木	麦ごはん/牛乳		牛乳			米・麦				773 kcal			
	夏野菜のカレー	ぶた肉	チーズ	かぼちゃ・にんじん・トマト	玉ねぎ・えだまめ・なす・りんご・にんにく・しょうが	黒砂糖	油	塩・酒・カレー粉・ケチャップ・ソース・カレールウ・しょうゆ・鶏がら		25.2 g			
	アスパラガスのサラダ	ツナ		アスパラ・にんじん	キャベツ・きゅうり・とうもろこし		ドレッシング		22.9 g				
	佐賀みかんゼリー				みかん	砂糖 水あめ		みかん果汁		2.3 mg			
21金	ごはん/牛乳		牛乳			米				725 kcal			
	ごまみそつくね	とりひき肉・ぶたひき肉・たまご・みそ		しそ	玉ねぎ・えだまめ・しょうが	パン粉・かたくり粉・砂糖	油・ごま	塩・こしょう・酒・しょうゆ		30.1 g			
	ピーマンの塩昆布和え		塩こんぶ	ピーマン・にんじん	もやし・きゅうり		ごま油	しょうゆ		21.8 g			
	春雨のお吸い物	豆腐・かまぼこ		にんじん・こまつな	玉ねぎ・しいたけ	はるさめ		塩・しょうゆ・酒・昆布・かつお節		2.0 mg			
24月	ごはん/牛乳		牛乳	給食室でいつでも手作りします!			米			735 kcal			
	ピーマンの肉詰め	牛ひき肉・ぶたひき肉・たまご	チーズ	ピーマン	玉ねぎ・にんにく・しょうが	パン粉・かたくり粉・砂糖		ナツメグ・塩・こしょう・デミグラスソース・ケチャップ		27.8 g			
	ビーフン野菜炒め	さつまあげ		にんじん・チンゲンサイ	キャベツ・もやし	ビーフン	油	塩・こしょう・酒・中華スープ		22.0 g			
	卵ともずくのスープ	とり肉・たまご	もずく	にんじん・ねぎ	玉ねぎ	かたくり粉	ごま油	塩・しょうゆ・中華スープ・こしょう・酒・鶏がら		1.9 mg			
25火	ごはん/牛乳		牛乳			米				717 kcal			
	松風焼き	とりひき肉・豆腐・たまご・みそ			玉ねぎ・いんげん・しょうが	パン粉・砂糖	油・ごま	塩・酒・しょうゆ		31.4 g			
	野菜のしそひじき和え		しそ味ひじき	にんじん・ほうれんそう	キャベツ・もやし				20.5 g				
けんちん汁	とり肉・厚あげ		にんじん・ねぎ	ごぼう・干しいたけ	こんにゃく・じゃがいも	油	塩・酒・しょうゆ・煮干し		1.4 mg				
26水	アーモンドトースト/牛乳		牛乳			食パン・砂糖	バター・アーモンド			814 kcal			
	三種の豆サラダ	ツナ・ミックスビーンズ		トマト	玉ねぎ・きゅうり・とうもろこし・えだまめ		ドレッシング		28.5 g				
	かぼちゃのスープ	ウィンナー・豆乳		にんじん・かぼちゃ	玉ねぎ・しめじ	じゃがいも		こしょう・ポタージュルウ・塩・コンソメ・鶏がら		34.4 g	2.9 mg		
27木	ごはん/牛乳		牛乳			米				754 kcal			
	魚の磯辺揚げ	あじ	あおりのり			小麦粉・かたくり粉	油	塩・しょうゆ・酒		33.7 g			
	きんぴらごぼう	ぶた肉		にんじん・きぬさや	ごぼう	こんにゃく・ごま油・砂糖	ごま油	しょうゆ・みりん		21.4 g			
	呉汁	油あげ・大豆・みそ		かぼちゃ・にんじん・ねぎ	玉ねぎ・しいたけ	じゃがいも		煮干し		1.9 mg			
28金	ごはん/牛乳	中体連応援スタミナUP献立		牛乳		米				748 kcal			
	スタミナ麻婆豆腐	豆腐・ぶたひき肉・豚レバー・テンメシジャン・赤みそ・みそ		にんじん・にら	玉ねぎ・干しいたけ・たけのこ・しょうが・にんにく	砂糖・かたくり粉	ごま油	酒・しょうゆ・中華スープ・ガラスープ		28.2 g			
	春雨サラダ	とりささみ		にんじん	きゅうり・キャベツ・きくらげ	はるさめ・砂糖	ごま油	酢・しょうゆ		18.8 g			
	さくらんぼゼリー&フルーツ				みかん・もも・バナナ	さくらんぼゼリー				2.0 mg			

ゆっくりよくかんで食べていますか?

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。食事をおいしく食べて、健康な体をつくるには、歯と口が健康でなくてはなりません。丈夫で健康な歯と口を保つために、日頃からよくかんで食べる習慣をつけましょう。

よくかんで食べることは、健康づくりの第一歩です!

<p>むし歯を予防する</p>	<p>肥満を予防する</p>	<p>あごの発育を助ける</p>	<p>味覚の発達をうながす</p>	<p>栄養の吸収がよくなる</p>
-----------------	----------------	------------------	-------------------	-------------------



歯と口の健康を保つには?

★カルシウムを意識してとる

★食事やおやつは決まった時間に食べる

★食後はしっかり歯をみがく



カルシウムが多くとれる食べ物



かむ習慣をつけるには?

★一口30回を意識し、よく味わって食べる

★食べ物を水分で流し込まない

★かみごたえのある食べ物を取り入れる



～食中毒が発生しやすい季節です!!～

【おねがい】

★清潔なハンカチやタオルを毎日必ず持ってきましょう。

トイレ後、食事前の手洗いを欠かさずおこない、食中毒を予防しましょう!

★つめを短く切りましょう。

たとえ見た目が汚れていなくても、つめが長いと、そのつめの間には見えない菌がいっぱいです。特に給食当番の人は、つめを短く切って、清潔にしておきましょう。



