令和5年6月　給食献立表

川副学校給食センター

緑 赤 黄　材料（はたらきで仲間わけ）

赤黄緑、3つそろうとバランスがいいよ

日／曜	配ぜん	献立名 ※天候や価格などのために材料や献立が変わることがあります	赤の食べ物 主に体をつくるもとになる 肉・大豆・牛乳・海そうなど	黄の食べ物 主にエネルギーのもとになる 海そうなど・小麦粉・いも・さとう・油など	緑の食べ物 主に体の調子を整えるもとになる 野菜・きのこ・くだもの	調味料など	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 %エネルギー	カルシウム mg	今日のおはなし
1 木	ふりかけ きゅうりのごまずあえ とりのてんぷら ごはん　こもくうどん	五目うどん ごはん ふりかけ 鶏の天ぷら きゅうりのごま酢あえ 牛乳	とりにく,あぶらあげ(大豆),わかめ ひじきふりかけ(小麦、大豆、ごま) とりにく ぎゅうにゅう	うどん(小麦) こめ てんぷらこ(小麦),こめあぶら さとう,ごま	たまねぎ,ごぼう,にんじん,ねぎ きゅうり,りょくとうもやし,にんじん 西小5年：宿泊研修	だしこんぶ,けずりぶし(さば),しお,しょうゆ(大豆、小麦),みりん しお,さけ す(小麦),みりん,しょうゆ(大豆、小麦)	578	28.2	25.8	392	★今月は、食育月間です。望ましい食べ方を子どものうちに身に付けておくことは、大人になってからの健康に大きく関わります。食生活をふり返る一か月にしましょう。
2 金	のりずあえ さばのごまだれやき ごはん　はるさめじる	ごはん さばのごまだれ焼き のり酢和え 春雨汁 牛乳	さば ツナ,のり かまぼこ(アルゲンなし) ぎゅうにゅう	こめ さとう,ごま さとう はるさめ	ほうれんそう,キャベツ,にんじん たまねぎ,にんじん,ほししいたけ,こねぎ	さけ,こしょう,しょうゆ(大豆、小麦),みりん レモンじる,しょうゆ(大豆、小麦),す(小麦)	559	21.9	34.0	293	★6月1日は「世界牛乳の日」です。牛乳は栄養が豊富で、特に成長期に欠かせない「カルシウム」が効率よくとれる食品です。牛の赤ちゃんの命を支えるためのお乳をいただいていることに感謝しながら飲みましょう。
5 月	ほうれんそうときのこのソテー きびなごのカリカリフライ ミルクパン ポークビーンズ	ミルクパン きびなごのカリカリフライ ほうれんそうときのこのソテー ポークビーンズ 牛乳	きびなごのカリカリフライ(アルゲンなし) ぶたにく,だいず ぎゅうにゅう	ミルクパン(小麦、乳) こめあぶら バター(乳) じゃがいも,あぶら(大豆)	ほうれんそう,たまねぎ,エリンギ,にんじん たまねぎ,にんじん,パセリ,トマトみず に	しお,こしょう ケチャップ,チキンブイヨン(鶏肉),しお,ワイン,ローレル	596	27.1	32.3	390	★毎年、6月4日から1週間は「歯と口の健康週間」です。口は食べ物の入り口、命の入り口です。今週は、歯や口の中の健康、かみかたなどをふりかえって、自分の健康に目を向けましょう。
6 火	ヨーグルト やさいいため ぶたにくとごぼうのいためにごはん　かぼちゃのみそしる	ごはん 豚肉とごぼうの炒め煮 野菜炒め かぼちゃのみそ汁 ヨーグルト 牛乳	ぶたにく ベーコン(豚肉) とうふ(大豆),みそ(大豆) ヨーグルト(乳、ゼラチン) ぎゅうにゅう	こめ さとう,あぶら(大豆) あぶら(大豆)	ごぼう,こんにゃく,にんじん,いんげん,しょうが キャベツ,たまねぎ,にんじん かぼちゃ,たまねぎ,ねぎ	だししじる,しょうゆ(大豆、小麦),みりん,さけ しお,こしょう だしこんぶ,にぼし	585	24.4	23.4	403	★クイズです。わたしはだれでしょうか？白い食べ物です。牛乳からできています。体に良いはたらきをする乳酸菌などがたくさん含まれています。①うどん、②豆腐、③ヨーグルト　答えは③ヨーグルト です。ヨーグルトは、乳酸菌などの菌が多く含まれ、おなかの中の腸内細菌のバランスを改善する働きがあります。また、成長期に大切なカルシウムが豊富です。
7 水	かみかみサラダ やきビーフン こくとうパン	焼きビーフン 黒糖パン かみかみサラダ 牛乳	ぶたにく さきいか ぎゅうにゅう	ビーフン,ごまあぶら(ごま、大豆) こくとうパン(小麦、乳) こまあぶら(ごま、大豆)	キャベツ,たまねぎ,たけのこ,にんじん,ほししいたけ,ピーマン,パプリカ きゅうり,りょくとうもやし,にんじん	オイスターソース(かき、大豆),しお,しょうゆ(大豆、小麦),さけ,とりがらスープ(鶏肉) す(小麦),しょうゆ(大豆、小麦)	605	23.9	24.5	325	★「かむ」ことを意識して食べましょう。ゆで野菜は、かむ回数が多い食品のひとつです。よくかんで食べることで、食べ物の味がよくわかり、味覚が育ちます。野菜のおいしさを味わいましょう。
8 木	なっとう くきわかめのサラダ ごはん　うまに	ごはん 納豆 茎わかめのサラダ うま煮 牛乳	なっとう(小麦、大豆、さば) くきわかめ,かまぼこ(アルゲンなし) とりにく,あつあげ(大豆) ぎゅうにゅう	こめ こま,さとう,あぶら(大豆) じゃがいも,さとう,あぶら(大豆)	きゅうり,えだまめ(大豆),にんじん ごぼう,にんじん,たけのこ,こんにゃく,いんげん	しょうゆ(大豆、小麦),す(小麦) だしこんぶ,しょうゆ(大豆、小麦),みりん	567	25.3	26.0	309	★よく「かむ」といいことがたくさんあります。たとえば、あごが発達して歯並びがよくなる、つばが出て口の中を清けつに保つ、こうしたことが合わさって、虫歯になりにくくする、などです。今日も一口ずつ、しっかりかんで食べましょう。
9 金	さつまいもチップス じゃがいものきんぴら いわしのうめに ごはん　さわにわん	ごはん いわしの梅煮 じゃがいものきんぴら 沢煮椀 さつまいもチップス 牛乳	いわしうめに(小麦、大豆) さつまあげ(アレルゲンなし) ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも,あぶら(大豆),さとう,ごまあぶら(ごま、大豆),ごま さつまいもチップス(アルゲンなし)	にんじん,こんにゃく たまねぎ,だいこん,えのきたけ,ごぼう,にんじん,ほししいたけ,ねぎ	しょうゆ(大豆、小麦),みりん,さけ だしこんぶ,けずりぶし(さば),しお,しょうゆ(大豆、小麦),さけ,こしょう	582	23.3	33.1	411	★みなさんの一口に食べる量はどのくらいですか？同じ量の食事でも、一口の量が少ないほうが、かむ回数が増えたという研究があります。よくかんで食べるためにも、一度にたくさんの量の食べ物を入れすぎないようにしましょう。

12(月)フリー参観デー　代休

13 火	やきのり きりぼしだいこんときゅうりのごまあえ とりのうめてりやき こうやどうふとじゃがいものみそしる ごはん	ごはん 鶏の梅照り焼き 切干大根ときゅうりのごまあえ 高野豆腐とじゃがいものみそ汁 焼きのり 牛乳	とりにく あぶらあげ(大豆) こうやどうふ(大豆),みそ(大豆) のり ぎゅうにゅう	こめ ごま じゃがいも	きゅうり,きりぼしだいこん,にんじん たまねぎ,にんじん,えのき,ねぎ	ねりうめ,しょうゆ(大豆、小麦),みりん しょうゆ(大豆、小麦),みりん だしこんぶ,にぼし	560	26.5	31.5	305	★クイズです。赤い梅干しは何で色をつけているでしょうか？①紫キャベツ、②赤しそ、③赤ピーマン 答えは②赤しそ です。梅干しは、梅の実を塩漬けにして数日たつと、梅酢が出てつかるようになります。しばらく漬けた後、塩でもんでしぼった赤しそを入れるときれいな赤い色になり、日光に干して完成します。
14 水	けんさんやさいのサラダ さかなのマヨネーズやき けんさんたまねぎのオニオンスープ コッペパン さがみかんジャム	コッペパン さがみかんジャム 魚のマヨネーズ焼き 県産野菜のサラダ 県産たまねぎのオニオンスープ 牛乳	ホキ ベーコン(豚肉) ぎゅうにゅう	コッペパン(小麦、乳) さがみかんジャム マヨネーズ(卵なし)(大豆) ドレッシング(大豆、りんご) バター(乳)	たまねぎ,とうもろこし,にんじん トマト,きゅうり,たまねぎ たまねぎ,えのきたけ,パセリ	しお,こしょう,ワイン チキンブイヨン(鶏肉),しお,こしょう,ワイン	596	23.6	35.8	297	★佐賀県は、全国でも特にたくさんのたまねぎを作っている県です。今日は、佐賀県内でとれたたまねぎをたっぷり使ったスープです。じっくり炒めたたまねぎの甘みを感じながら味わってください。
15 木	おさかなアーモンド ミニトマト きゅうりのすのもの ぶたにくとじゃがいものごま風味煮 ごはん	ごはん きゅうりの酢の物 佐賀市産ミニトマト 豚肉とじゃがいものごま風味煮 お魚アーモンド 牛乳	かにふうみかまぼこ(アルゲンなし),わかめ ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ さとう じゃがいも,ねりごま(ごま),ごま,さとう,あぶら(大豆) おさかなアーモンド	きゅうり,にんじん ミニトマト たまねぎ,ごぼう,にんじん,こんにゃく,いんげん	す(小麦),しょうゆ(大豆、小麦),みりん しょうゆ(大豆、小麦),みりん,さけ	569	24.2	26.4	372	★給食の後片付けはきちんとできていますか？次のことを確認してみましょう。 ・食器にご飯やおかずが残っていない。 ・食器やはしの向きがそろっている。 ・牛乳パックをきちんとたためている。

＜アレルギーに関する表示について＞

加工食品の原材料は、特定原材料7品目とこれに準ずる21品目、加えて具類、パイナップルについてのみ()内に表示しています。
また、給食センターでは、揚げ油や食器、調理・洗浄器具、施設を共用しています。
使用食材に関するお尋ねは、給食センターへお電話ください。(℡45-0374)

令和5年6月　給食献立表

川副学校給食センター

材料（はたらきで仲間わけ）　緑 赤 黄

赤黄緑、3つそろうとバランスがいいよ

日／曜	配ぜん	献立名（※天候や価格などのために材料や献立が変わることがあります）	赤の食べ物 主に体をつくるもとになる 肉・大豆・牛乳・	黄の食べ物 主にエネルギーのもとになる 米・小麦粉・いも・さとう・油など	緑の食べ物 主に体の調子を整えるもとになる 野菜・きのこ・くだもの	調味料など	今日のおはなし	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 %エネルギー	カルシウム mg
16 金	わふうサラダ ひじきいりミートローフ ごはん あつあげのみそしる	ごはん		こめ			★蒸し暑い季節には、食べ物の衛生にいつも以上の注意が必要です。食事の前の手洗いやみがいたくはきちんとできていますか。食事の後の配ぜん台や台ふきは清けつになっていますか。一人ひとりが衛生を守ることを心がけ、お互いの健康を守りましょう。	550	23	28.6	279
		ひじき入りミートローフ	ぶたにく,とりにく,ひじき,とうにゅう(大豆)	パンこ(小麦、大豆),さとう	たまねぎ,いんげん	ナツメグ,しお,ソース(りんご),ケチャップ,ワイン					
		和風サラダ	わかめ,かつおぶし	さとう,ごまあぶら(ごま、大豆)	キャベツ,きゅうり,にんじん	しょうゆ(大豆、小麦),す(小麦),しお					
		厚揚げのみそ汁	あつあげ,みそ(大豆)	じゃがいも	たまねぎ,にんじん,ねぎ	だしこんぶ,にぼし					
		牛乳	ぎゅうにゅう								
19 月	アーモンドサラダ じゃがいもとウィンナーのトマトスープ ガーリックトースト	ガーリックトースト		しょくパン(小麦、乳),バター(乳),オリーブゆ,あぶら(大豆)	にんにく	パセリ	★みなさんは早寝ができていますか。実は睡眠時間が少ないと、太りやすいという研究結果があります。夜遅くまで起きていると朝寝坊をして朝食が食べられず、生活リズムがくずれてしまいます。早寝・早起き・朝ごはんを心がけましょう。	552	17.3	41.4	295
		アーモンドサラダ		アーモンド,オリーブゆ,さとう	キャベツ,きゅうり,とうもろこし,にんじん	りんご(りんご),しょうゆ(大豆、小麦),しお,こしょう					
		じゃがいもとウィンナーのトマトスープ	ウィンナー(豚肉)	じゃがいも,オリーブゆ	たまねぎ,にんじん,しめじ,いんげん,トマトみずに	チキンブイヨン(鶏肉),ケチャップ,しお,こしょう,ワイン					
		牛乳	ぎゅうにゅう		中小4年：社会科見学						
20 火	ツナとかいそうのサラダ チキンカレー （むぎごはん）	チキンカレー	とりにく	こめ,むぎ,じゃがいも,あぶら(大豆)	たまねぎ,にんじん,にんにく,しょうが	チャツネ(りんご),カレールウ(小麦、豚肉、牛肉、大豆),ローレル,ケチャップ,カレーこ,ソース(りんご、大豆),しお,チキンブイヨン(鶏肉)	★よくかんで食事をすることで、口の周りの筋肉がきたえられます。そうすることで表情が豊かになったり、歯並びをよくしたりします。さらに食べすぎを予防するなど、よくかむことはいいことばかりです。	549	19.8	27.9	266
		ツナと海藻のサラダ	ツナ,かいそうミックス	ごまあぶら(ごま、大豆),さとう	キャベツ,きゅうり,にんじん	す(小麦),しょうゆ(大豆、小麦)					
		牛乳	ぎゅうにゅう								
21 水	ゆでやさいにつみハンバーグ とりにくとだいずのスープ コッペパン	コッペパン		コッペパン(小麦、乳)		デミグラスソース(小麦、鶏肉),ケチャップ,ソース(りんご)	★小学生や中学生は、一生の中でも特に体が大きくなる成長期です。その大きくなる体を支えるのが骨。中身がつまって丈夫な骨になるかどうかは20歳までに決まるので、今の食べ方や生活のしかたは人生全体に関係する大事なことです。	592	26.6	31.2	305
		煮込みハンバーグ	ハンバーグ(小麦、牛肉、豚肉、鶏肉、大豆)	さとう,でんぷん	たまねぎ,マッシュルーム						
		ゆで野菜			キャベツ,きゅうり,とうもろこし,にんじん	しお					
		鶏肉と大豆のスープ	とりにく,だいず	じゃがいも	たまねぎ,にんじん,セロリー,パセリ	チキンブイヨン(鶏肉),しお,こしょう,ワイン					
		牛乳	ぎゅうにゅう								
22 木	こまドレサラダ えだまめとうふのメンチカツ ごはん さつまじる	ごはん		こめ			★食事の前の手洗いは、欠かさずできていますか。洗い残しが多いのは、指先、指のまた、親指などです。この3つの場所を念入りに洗って、気持ちよく食事をいただきましょう。	579	21.8	29.2	299
		枝豆と豆腐のメンチカツ	えだまめ,とうふのメンチカツ(小麦、大豆、鶏肉)	こめあぶら							
		ごまドレサラダ		ごまねりごま(ごま),さとう,あぶら(大豆),ごまあぶら(ごま、大豆)	キャベツ,きゅうり,にんじん,アスパラガス	しょうゆ(大豆、小麦),す(小麦)					
		さつま汁	とりにく,あつあげ(大豆),みそ(大豆)	さつまいも,あぶら(大豆)	だいこん,にんじん,ごぼう,こんにゃく,ねぎ	だしこんぶ,にぼし					
		牛乳	ぎゅうにゅう								
23 金	ゆかりあえさけのなんぶやき ごはん じゃがいもとあげのみそしる	ごはん		こめ			★今日の主菜は「鮭の南部焼き」です。南部焼きとは、ごまを表面にまぶしつけて焼いた料理などをいいます。青森県の南部地方がごまの産地であることからこの名がつけられています。	549	24.9	32.1	315
		鮭の南部焼き	さけ	ごま,あぶら(大豆)		しょうゆ(大豆、小麦),みりん					
		ゆかりあえ			キャベツ,ほうれんそう,りょくとうもやし,にんじん	うめしそごはんのもと,しょうゆ(大豆、小麦)					
		じゃがいもと揚げのみそ汁	あぶらあげ(大豆),みそ(大豆)	じゃがいも	たまねぎ,にんじん,しめじ,ねぎ	だしこんぶ,にぼし					
		牛乳	ぎゅうにゅう		中小6年：社会科見学						
26 月	コロコロサラダ メロン とりときのこのスパゲティ ミルクパン	鶏ときのこのスパゲティ	とりにく	スパゲティ(小麦),オリーブゆ	たまねぎ,にんじん,しめじ,エリンギ,マッシュルーム,にんにく,パセリ	トマトピューレ,ケチャップ,チキンブイヨン(鶏肉),しお,こしょう	★食べる姿勢は、かむ力と強く関係しています。背筋をのばし、足を床につけて座ると、かむ力が強くなります。反対に、ほおづえや足組みは、かむ力を弱くします。みなさんは今、どんな姿勢で食べていますか。	557	23.6	24.4	334
		ミルクパン		ミルクパン(小麦、乳)							
		コロコロサラダ	チーズ(乳)	オリーブゆ	だいこん,きゅうり,にんじん,とうもろこし	す(小麦),しお,こしょう					
		メロン			メロン						
		牛乳	ぎゅうにゅう								
27 火	ひじきのいりにとりのこうみやき ごはん なつやさいのみそしる	ごはん		こめ			★「食べること」は私たちが成長したり、活動したり、健康を保ったりするうえで欠かせないことです。食べ物を組み合わせてバランスよく食べるようにしましょう。	565	26.5	32.0	292
		鶏の香味焼き	とりにく,みそ(大豆)		しょうが,にんにく,ねぎ	みりん,しょうゆ(大豆、小麦)					
		ひじきの炒り煮	とりにく,ひじき,だいず	さとう,ごまあぶら(ごま、大豆)	にんじん,こんにゃく	しょうゆ(大豆、小麦),みりん,だしじる					
		夏野菜のみそ汁	あぶらあげ(大豆),みそ(大豆)		たまねぎ,かぼちゃ,なす,にんじん	だしこんぶ,けずりぶし(さば)					
		牛乳	ぎゅうにゅう								
28 水	マカロニサラダ ぶたにくのオレンジに ミルクパン コンソメスープ	ミルクパン		ミルクパン(小麦、乳)			★丈夫な歯や骨を作るには、カルシウムとたんぱく質が必要です。牛乳は、そのどちらも入っていて手軽に飲みやすい、便利な飲み物です。給食がない日も、家で欠かさず飲んで、丈夫な歯や骨を育てましょう。	599	29.2	35.0	317
		豚肉のオレンジ煮	ぶたにく	はちみつ,さとう,でんぷん	にんにく,みかんジュース	ケチャップ,しょうゆ(大豆、小麦),さけ					
		マカロニサラダ	ツナ	マカロニ(小麦),マヨネーズ(卵なし)(大豆),さとう	キャベツ,きゅうり,とうもろこし	レモンじる,こしょう					
		コンソメスープ	ベーコン(豚肉)	オリーブゆ	キャベツ,たまねぎ,にんじん,えのきたけ,セロリー,パセリ	チキンブイヨン(鶏肉),しお,ワイン,こしょう,マギーブイヨン(小麦、大豆、牛肉)					
		牛乳	ぎゅうにゅう								
29 木	やさいのおひたしとりのレモンソースかけ ごはん たまねぎとなすのみそしる	ごはん		こめ		さけ,しお,こしょう,レモンじる,す(小麦),しょうゆ(大豆、小麦)	★食べ物をかむ力は、毎日の食事や間食を通して身につけるものです。一口30回を目安にかむ、食べ物を飲み物で流し込まない、かみごたえのある食べ物を食べるなど意識してみましょう。	592	24.6	35.6	288
		鶏のレモンソースかけ	とりにく	でんぷん,こむぎこ(小麦),こめあぶら,さとう							
		野菜のお浸し	あぶらあげ(大豆)		こまつな,りょくとうもやし,にんじん	しょうゆ(大豆、小麦),みりん,だしじる					
		玉ねぎとなすのみそ汁	とうふ(大豆),わかめ,みそ(大豆)		たまねぎ,なす,にんじん,しめじ,ねぎ	だしこんぶ,にぼし					
		牛乳	ぎゅうにゅう								
30 金	きりぼしだいこんのにものさばのごまみそに ごはん とうふとわかめのすましじる	ごはん		こめ			★茶わんや汁椀は持って食べるようにしましょう。そうすることで姿勢がよくなり、食べこぼしも防げます。親指は茶わんのへりにかけ、その他の4本の指で茶底を支えます。	607	24.5	36.5	326
		さばのごまみそ煮	さば,みそ(大豆)	ごま,さとう,でんぷん	しょうが	しょうゆ(大豆、小麦),みりん,さけ					
		切干大根の煮物	さつまあげ(アレルゲンなし)	さとう,あぶら(大豆)	きりぼしだいこん,にんじん,いんげん	だしじる,しょうゆ(大豆、小麦),みりん					
		豆腐とわかめのすまし汁	とうふ(大豆),わかめ		たまねぎ,えのきたけ,にんじん,ねぎ	だしこんぶ,けずりぶし(さば),しお,しょうゆ(大豆、小麦),さけ					
		牛乳	ぎゅうにゅう								
								576	24.3	30.8	324
								590	23.6	25～30	350
								kcal	g	%エネルギー	mg

＜アレルギーに関する表示について＞

加工食品の原材料は、特定原材料7品目とこれに準ずる21品目、加えて貝類、パイナップルについてのみ（）内に表示しています。また、給食センターでは、揚げ油や食器、調理・洗浄器具、施設を共用しています。使用食材に関するお尋ねは、給食センターへお電話ください。（℡45-0374）