令和6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	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	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
3 月	焼きビーフン	ぶたにく	ビーフン ごまあぶら（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	オイスターソース（かき、大豆）	560	24.3	16.5	395	★「かむ」ことを意識して食べましょう。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。
	コッペパン		コッペパン（小麦、乳）		しょうゆ（大豆、小麦） さけ　しお とりがらスープ（鶏肉）					
	かみかみサラダ	さきいか	ごま　さとう ごまあぶら（ごま、大豆）	きゅうり　もやし　にんじん	す（小麦） しょうゆ（大豆、小麦）					
	ヨーグルト	ヨーグルト								
	牛乳	ぎゅうにゅう								
4 火	ごはん		こめ			565	19.8	20.8	353	★毎年、6月4日から1週間は「歯と口の健康週間」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。
	きびなごのカリカリフライ	きびなごのカリカリフライ（アレルゲンなし）	こめあぶら							
	ほうれんそうときのこのソテー		あぶら（大豆）	ほうれんそう　キャベツ　エリンギ　にんじん もやし	しお　こしょう しょうゆ（大豆、小麦）					
	あつあげのみそしる	あつあげ（大豆） みそ（大豆）		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								
5 水	ごはん		こめ			554	22.4	17.3	324	★よく「かむ」とよいことがたくさんあります。その一つに、「あごが発達して歯並びがよくなる」があります。今日も一口ずつ、しっかりかんで食べましょう。
	茎わかめのサラダ	くきわかめ かにふうみかまぼこ（アレルゲンなし）	ごま　さとう　あぶら（大豆）	きゅうり　えだまめ（大豆）　にんじん	しょうゆ（大豆、小麦） す（小麦）					
	うま煮	とりにく こうやどうふ（大豆）	じゃがいも　さとう あぶら（大豆）	ごぼう　にんじん　たけのこ　こんにゃく いんげん	だしこんぶ　みりん しょうゆ（大豆、小麦）					
	牛乳	ぎゅうにゅう								
6 木	ごはん		こめ			550	24.0	17.2	367	★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。
	いわしの梅煮	いわしうめに（小麦、大豆）								
	じゃがいものきんぴら	さつまあげ（アレルゲンなし）	じゃがいも　あぶら（大豆） さとう　ごま 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　さけ					
	沢煮椀	ぶたにく		たまねぎ　えのきたけ　ごぼう　にんじん ほししいたけ　ねぎ	だしこんぶ　けずりぶし しょうゆ（大豆、小麦） しお　さけ					
	牛乳	ぎゅうにゅう								
7 金	ごはん		こめ			551	23.4	15.3	321	★給食では、たくさんの野菜が出ます。野菜には、みなさんの体にとても大切な栄養がたくさん入っています。苦手な野菜もあるかもしれませんが、一口食べてみるようにしましょう。
	豚肉とごぼうの炒め煮	ぶたにく	さとう　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	だしじる しょうゆ（大豆、小麦） みりん　さけ					
	野菜炒め	ベーコン（豚肉）	あぶら（大豆）	ごまつな　キャベツ　たまねぎ　にんじん コーン	しお　こしょう					
	かぼちゃのみそ汁	とうふ（大豆）　みそ（大豆）		かぼちゃ　たまねぎ　ねぎ	だしこんぶ　にぼし					
	牛乳	ぎゅうにゅう								
10（月）フリー参観デー　ふりかえ休日										
11 火	ごはん		こめ			555	24.1	18.2	299	★高野豆腐はどの食べ物から出来ているでしょうか？正解は「豆腐」です。豆腐を乾燥させて作っています。豆腐よりも食物せんいがたくさん入っていますよ。
	鶏の照り焼き	とりにく		しょうが	しょうゆ（大豆、小麦） みりん					
	切干大根ときゅうりのごまあえ	あぶらあげ（大豆）	ごま　さとう	きゅうり　きりぼしだいこん　にんじん	しょうゆ（大豆、小麦） みりん					
	高野豆腐とじゃがいものみそ汁	こうやどうふ（大豆） みそ（大豆）	じゃがいも	たまねぎ　にんじん　えのき　ねぎ	だしこんぶ　にぼし					
	牛乳	ぎゅうにゅう								
12 水	コッペパン		コッペパン（小麦、乳）			552	23.1	23.2	294	★佐賀県は、たくさんのたまねぎを作っています。今日は、佐賀県の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食べましょう。
	魚のマヨネーズ焼き	ホキ	たまごなしマヨネーズ（大豆）	たまねぎ　にんじん	しお　こしょう　ワイン					
	野菜サラダ		ドレッシング（大豆、りんご）	キャベツ　きゅうり　コーン						
	オニオンスープ	ベーコン（豚肉）	あぶら（大豆）	たまねぎ　えのきたけ　パセリ	とりがらスープ（鶏肉） しお　こしょう ワイン					
	牛乳	ぎゅうにゅう								
13 木	ごはん		こめ			551	22.5	14.8	296	★給食のかたづ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。
	きゅうりの酢の物	かにふうみかまぼこ（アレルゲンなし） わかめ	さとう	きゅうり　にんじん	す（小麦） しょうゆ（大豆、小麦） みりん					
	ミニトマト			ミニトマト						
	豚肉とじゃがいものごま煮	ぶたにく	じゃがいも　ねりごま（ごま） ごま　さとう　あぶら（大豆）	たまねぎ　ごぼう　にんじん　こんにゃく いんげん	しょうゆ（大豆、小麦） みりん　さけ					
	牛乳	ぎゅうにゅう								
14 金	ごはん		こめ			568	22.8	18.0	278	★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じたくはきちんとできていますか。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。
	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　ケチャップ ソース（りんご）　ワイン					
	和風サラダ	わかめ	ドレッシング （大豆、鶏肉、豚肉、りんご）	キャベツ　きゅうり　にんじん						
	じゃがいものみそ汁	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								
17 月	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		557	17.4	25.9	288	★みなさんは早寝ができていますか。夜遅くまで起きていると朝寝坊をして朝ごはんが食べられず、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。
	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　コーン　にんじん	りんごす（りんご）　しお しょうゆ（大豆、小麦） 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	とりがらスープ（鶏肉） ケチャップ　しお こしょう　ワイン					
	牛乳	ぎゅうにゅう								

※　各学校の行事に応じて給食のない日があります。

令和６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	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 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	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
18 火	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 しお ソース(りんご、大豆) とりがらスープ(鶏肉)	575	21.0	18.1	268
	ツナと海藻のサラダ	ツナ かいそうミックス	ドレッシング(大豆、りんご)	キャベツ きゅうり にんじん					
	牛乳	ぎゅうにゅう							
19 水	ごはん		こめ			582	23.5	18.3	272
	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	デミグラスソース (小麦、鶏肉) ケチャップ ソース(りんご)				
	そえ野菜			キャベツ きゅうり コーン にんじん	ノンオイルドレッシング (小麦、大豆、鶏肉、豚肉、りんご)				
	大豆と野菜のスープ	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	とりがらスープ(鶏肉) しお こしょう ワイン				
	牛乳	ぎゅうにゅう							
20 木	ごはん		こめ			602	22.3	19.0	411
	枝豆と豆腐のメンチカツ	えだまめと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	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							
21 金	ごはん		こめ			565	25.6	19.7	316
	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 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							
24 月	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 えのき にんにく こまつな	とりがらスープ(鶏肉) しょうゆ しお こしょう	589	24.3	19.9	322
	コッペパン		コッペパン(小麦、乳)						
	チーズサラダ	チーズ(乳)	オリーブゆ	きゅうり にんじん コーン	す(小麦),しお,こしょう				
	牛乳	ぎゅうにゅう							
25 火	ごはん		こめ			578	22.6	21.1	361
	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 みりん しょうゆ(大豆、小麦)				
	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 しお さけ しょうゆ(大豆、小麦)				
	牛乳	ぎゅうにゅう							
26 水	ミルクパン		ミルクパン(小麦、乳)			599	29.1	23.2	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) たまごなしマヨネーズ(大豆) さとう	キャベツ きゅうり コーン	レモンじる しお 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	とりがらスープ(鶏肉) しお ワイン こしょう				
	牛乳	ぎゅうにゅう							
27 木	ごはん		こめ			587	23.2	22.1	322
	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		さけ しお こしょう レモンじる す(小麦) しょうゆ(大豆、小麦)				
	野菜のお浸し	あぶらあげ(大豆)		こまつな 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							
28 金	ごはん		こめ			567	25.2	18.9	290
	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	ひじき ちくわ 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				
	牛乳	ぎゅうにゅう							

今日のおはなし

★よくかんで食べると、口の周りの筋肉が強くなります。強くなると表情がゆたかになり、歯並びをよくしてくれます。さらに食べすぎを予防するなど、よくかむことはよいことばかりです。

★６才から１５才は、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です。中身がつまって丈夫な骨になるかどうかは２０才までの食生活できまります。

★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つの場所をしっかり洗って、気持ちよく食事をしましょう。

★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。青森県のなんぶ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。

★食べる姿勢は、かむ力ととても関係しています。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、ほおづえや足を組むと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。

★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本の指で糸底を支えます。

★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。

★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。

★「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。

	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
小学３年生平均	568.8	23.2	19.3	320.7
小学3年生基準	590	23.6	25～30	350
単位	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。(TEL45-0374)

※ 各学校の行事に応じて給食のない日があります。