

令和5年6月分 学校給食献立表

A献立・小学校、桑原前期

羽島市学校給食センター

日曜	主食 おかず	備考	あか				きいろ		みどり	
			血や肉になる食品		力や体温になる食品		体の調子を整える食品		緑黄色野菜	その他の野菜・果物
			魚・肉・卵 豆・豆製品	乳・乳製品 海藻・小魚	米・めん いも・砂糖	油脂 種実				
1木	麦ごはん チンジャオロース 中華スープ おさかなそばろ 牛乳 エネルギー514kcal 食塩2.1g		牛肉 あさり なた おさかなそばろ	牛乳	麦ごはん 上白糖 片栗粉		にんじん チンゲン菜 緑・赤ピーマン	たまねぎ たけのこ 生姜 にんにく えのきたけ きくらげ		
2金	1食用うどん かやくうどんの汁 いかの天ぷら 青菜の塩昆布和え 牛乳 エネルギー618kcal 食塩2.0g	★	鶏肉 かまぼこ 油揚げ いかの天ぷら	牛乳 塩昆布	1食用うどん こんにやく 片栗粉	大豆油	にんじん こまつな さやいんげん 葉ねぎ	たまねぎ だいこん キャベツ 干し椎茸		
5月	食パン コロッケ カラフルソテー キャベツとベーコンのミルクスープ 牛乳 エネルギー612kcal 食塩2.4g		ベーコン フランクフルト	牛乳 脱脂粉乳	食パン 米粉 じゃがいも コロッケ	大豆油 米油	にんじん さやいんげん 赤・黄ピーマン	たまねぎ 枝豆 キャベツ ホールコーン		
6火	白ごはん 厚焼き玉子 大豆の磯煮 沢煮焼 牛乳 エネルギー573kcal 食塩2.2g	★	豚肉 竹輪 大豆 厚焼き玉子	牛乳 糸昆布 茗わかめ	白ごはん 中双糖 こんにやく	米油	にんじん	ごぼう だいこん たけのこ 干し椎茸		
7水	ひじきごはん 魚の野菜あんかけ 和風サラダ ヨーグルト 牛乳 エネルギー602kcal 食塩2.2g	ド	鶏肉 油揚げ しいら切身	牛乳 ヨーグルト ひじき	精白米 餅米 麦 上白糖 片栗粉	大豆油 米油 ごま油 ドレッシング	にんじん さやいんげん 赤ピーマン 葉ねぎ	たまねぎ だいこん 枝豆 キャベツ ごぼう ホールコーン 干し椎茸		
8木	麦ごはん 魚の香味焼き きんぴらごぼう 豚肉と青菜の味噌スープ 牛乳 エネルギー556kcal 食塩2.0g	★	豚肉 赤みそ あじ切身	牛乳 わかめ	麦ごはん こんにやく 上白糖	ごま油 白いりごま	こまつな さやいんげん	たまねぎ こねぎ 生姜 ごぼう たけのこ ほんしめじ		
9金	1食用ラーメン 醤油ラーメンスープ 焼きギョーザ 華風炒め 牛乳 エネルギー523kcal 食塩2.6g		鶏ささみ 豚肉 なた ギョーザ	牛乳	1食用ラーメン 緑豆春雨 上白糖	ごま油	にんじん 葉ねぎ チンゲン菜 赤ピーマン	キャベツ ホールコーン 枝豆 にんにく 生姜 味付きメンマ きくらげ		
12月	コッペパン ポークビーンズ 鶏肉とキャベツのスープ フルーツ和え 牛乳 エネルギー572kcal 食塩2.5g	★	鶏肉 豚肉 大豆	牛乳	コッペパン じゃがいも 中双糖	米油	にんじん トマト	たまねぎ ホールコーン キャベツ グリンピース だいこん パインアップル みかん りんご 黄桃		
13火	白ごはん ししゃものフライ ひじきの煮物 かきたま汁 牛乳 エネルギー606kcal 食塩1.8g	★	鶏卵 かまぼこ 大豆 油揚げ 豆腐 ししゃもフライ	牛乳 ひじき	白ごはん 三温糖 片栗粉	大豆油 米油 白いりごま	にんじん こまつな	たまねぎ 枝豆 だいこん 干し椎茸		
14水	麦ごはん ヤンニョムチキン ナムル わかめスープ 牛乳 エネルギー630kcal 食塩2.6g	ド	鶏肉 焼き豚 レバー立田揚げ 豆腐	牛乳 わかめ	麦ごはん 上白糖 片栗粉	大豆油 白いりごま ドレッシング	にんじん さやいんげん チンゲン菜	にんにく キャベツ だいこん 枝豆 干し椎茸		
15木	麦ごはん ますの塩焼き 肉じゃが あさりの味噌汁 牛乳 エネルギー606kcal 食塩2.1g		豚肉 あさり 厚揚げ 豆みそ ます切身	牛乳 糸昆布	麦ごはん じゃがいも 中双糖 しらす	米油	たまねぎ だいこん キャベツ グリンピース ほんしめじ			
16金	ソフト麺 肉みそソース ピーマンとじゃこの炒め煮 オレンジ 牛乳 エネルギー638kcal 食塩2.3g		豚肉 大豆たんぱく 赤みそ 豆みそ	牛乳 脱脂粉乳 しらす干し	ソフト麺 じゃがいも 中ざら糖 片栗粉	米油 白いりごま	にんじん 緑ピーマン 赤ピーマン	たまねぎ たけのこ キャベツ グリンピース オレンジ		
19月	食パン メンチカツ 鶏肉とチンゲン菜のクリーム煮 ミネストローネ 牛乳 エネルギー605kcal 食塩2.7g		鶏肉 ベーコン 白いんげん豆 メンチカツ	牛乳 脱脂粉乳	食パン マカロニ じゃがいも 片栗粉	大豆油 米油	にんじん トマト チンゲン菜 パセリ	たまねぎ 枝豆 キャベツ ホールコーン にんにく ほんしめじ		
20火	白ごはん あゆの甘露煮 鶏ちゃん焼き けんちん汁 牛乳 エネルギー576kcal 食塩2.3g	★	鶏ちゃん 豆腐 油揚げ あゆの甘露煮	牛乳 昆布	白ごはん さつまいも こんにやく	米油	にんじん 葉ねぎ	たまねぎ だいこん キャベツ ごぼう ほんしめじ		
21水	きんぎょめし あじさんがフライ 彩りサラダ 野菜ゼリー 牛乳 エネルギー583kcal 食塩1.9g	ド	鶏肉 油揚げ あじさんがフライ	牛乳 しらす干し	精白米 餅米 麦 上白糖 野菜ゼリー	大豆油 米油 ドレッシング	にんじん さやいんげん	キャベツ 枝豆 ホールコーン 干し椎茸		
22木	麦ごはん 奥美濃風カレー キャベツのソテー 牛乳 エネルギー622kcal 食塩2.1g		鶏肉 ベーコン 鶏レバー 郡上みそ	牛乳 脱脂粉乳 調理用ヨーグルト	麦ごはん じゃがいも	米油	にんじん	たまねぎ 枝豆 にんにく 生姜 キャベツ グリンピース マッシュルーム りんご		

★=よくかむ献立: いかの天ぷら、大豆の磯煮、きんぴらごぼう、ポークビーンズ、ししゃものフライ、ひじきの煮物、あゆの甘露煮
切干大根の煮物、ごぼうと牛肉の甘辛煮、豚肉の生姜焼き

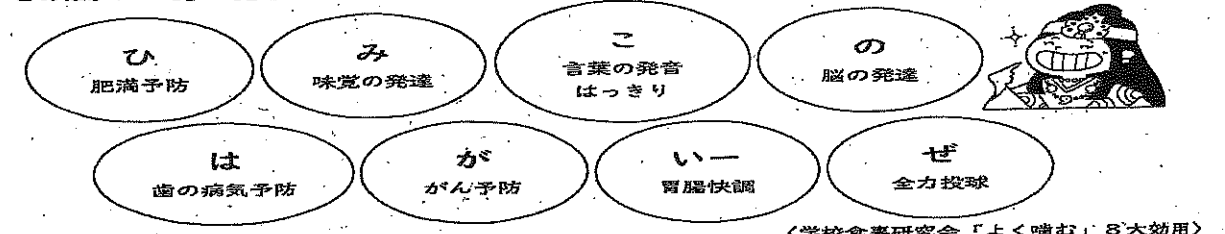
ド=ドレッシングのつく日
※学校給食で使用する米・麦・一部の大豆・野菜については、学校給食地産地消推進事業により、県・市・JAグループから助成を受けています。
※衛生面や安全性を第一に考え、献立や食材を変更する場合があります。

日曜	主食 おかず	備考	あか				きいろ		みどり	
			血や肉になる食品		力や体温になる食品		体の調子を整える食品		緑黄色野菜	その他の野菜・果物
			魚・肉・卵 豆・豆製品	乳・乳製品 海藻・小魚	米・めん いも・砂糖	油脂 種実				
23金	1食用うどん 山菜うどんの汁 みそぎ団子 青菜とツナの炒め煮 牛乳 エネルギー668kcal 食塩2.2g		鶏肉 かまぼこ 油揚げ 豆みそ オイルツナ	牛乳	1食用うどん みそぎ団子 中双糖 片栗粉	米油 白すりごま	にんじん こまつな	たまねぎ 根深ねぎ キャベツ エリンギ 山菜水煮		
26月	コッペパン なすとトマトのチーズ焼き コンソメスープ フルーツゼリー 牛乳 エネルギー558kcal 食塩2.4g		豚肉 ベーコン 大豆たんぱく	牛乳 チーズ	コッペパン	米油	にんじん さやいんげん トマト 黄ピーマン	たまねぎ セロリー なす パインアップル 黄桃		
27火	白ごはん 白身魚フライ 切干大根の煮物 実だくさん味噌汁 牛乳 エネルギー585kcal 食塩2.0g	★	赤みそ 豆みそ 油揚げ 白身魚フライ	牛乳 わかめ	白ごはん さつまいも 上白糖 こんにやく	大豆油 米油	にんじん こまつな	だいこん 根深ねぎ ごぼう 切干大根 えのきたけ 干し椎茸		
28水	麦ごはん 魚のおろし煮 ごぼうと牛肉の甘辛煮 かみなり汁 牛乳 エネルギー615kcal 食塩1.8g	★	牛肉 豆腐 さばのおろし煮	牛乳	麦ごはん 三温糖 こんにやく	ごま油	にんじん さやいんげん	だいこん 根深ねぎ ごぼう 生姜 ほんしめじ		
29木	麦ごはん 豚肉の生姜焼き 揚げ野菜 すまし汁 牛乳 エネルギー584kcal 食塩1.6g	★	豚肉 かまぼこ 豆腐	牛乳	麦ごはん じゃがいも 片栗粉	大豆油	にんじん こまつな グリーンアスパラガス	だいこん 生姜 干し椎茸		
30金	1食用うどん こぎつねうどんの汁 きんぴら包みバーグ 青菜の煮浸し 牛乳 エネルギー597kcal 食塩2.4g		鶏肉 油揚げ 大豆 かまぼこ かつお節 きんぴら包みバーグ	牛乳	1食用うどん 片栗粉		にんじん こまつな	たまねぎ 根深ねぎ キャベツ ホールコーン 干し椎茸		

バランスのよい食事のとり方をしよう

6月は『食育月間』です。
毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」と定められています。食育は、生きる上での基本であり、知育、徳育、体育の基礎となるものです。生涯にわたって健康に過ごすために「食」について考えてみましょう。

6月4日～10日までは、『歯と口の健康週間』です。
みなさんはむし歯や歯肉炎のない健康な歯や口を保っていますか。歯は食べ物をしっかりかむためにとても大切です。口や歯を大切にするために、かみごたえのあるものを食べたり、食後に歯をみがいたりして自分ができることを実践しましょう。
【かむことの効用】
弥生時代の卑弥呼の食事はとてもかたい食べ物が多かったといわれています。よくかむことの効用は「ひみこのはがはいぜ」で覚えましょう。



〈学校食事研究会「よく噛む」8大効用〉

旬の食材
じゃがいも、にんじん、いんげん豆、あゆ、キャベツ、グリーンアスパラガスなど
岐阜県産の食材
米、小麦粉、牛乳、あゆ、郡上みそ
行事食
4～10日 歯と口の健康週間
12～16日 栄養摂取量調査
20日 食育の日
(岐阜県の料理・食材)
A23日、B30日 みそぎ団子

献立紹介 22日(木)『奥美濃風カレー』
「奥美濃カレー」は2006年に郡上白鳥地域の飲食店と商工会が協力して誕生しました。隠し味に郡上特産の地味噌、「郡上味噌」を使うこと、地元産の食材を使用することなどが条件です。
給食では「郡上味噌」を使った「奥美濃風カレー」として出します。ご家庭でも作ってみてはいかがでしょうか。
レシピはこちらから

