

6月分 学校給食献立表

日	曜	献立名	使用する食品名						調味料他	栄養価 エネルギー (kcal) 塩分(g) 上段 小学校 下段 中学校
			(赤)おもに体をつくるものになる		(緑)おもに体の調子を整えるものになる		(黄)おもにエネルギーのものになる			
			おもにたんぱく質 魚・肉・卵・豆・豆製品	おもに無機質 牛乳・小魚・海そう	おもにカロテン 緑黄色野菜	おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう	おもに脂質 油脂		
1	月	黒パン					黒パン			601 2.9
		牛乳		牛乳						
		鶏肉のマーマレード焼き		鶏肉		にんにく しょうが	マーマレード		しょうゆ	
		ジャーマンポテト		ベーコン	人参 パセリ	玉ねぎ	じゃがいも	油	こしょう しょうゆ コンソメ	
2	火	肉団子とキャベツのスープ	鶏肉 豚肉 大豆		人参	しょうが にんにく キャベツ 玉ねぎ	砂糖 でんぷん	ラード 油	コンソメ スープストック こしょう 塩 香辛料	800 3.8
		ごはん					米			
		牛乳		牛乳						
		いわしの梅煮		いわし		梅	砂糖 でんぷん		しょうゆ みりん	
3	水	れんこんきんぴら		豚肉	人参	れんこん こんにゃく 枝豆	砂糖	ごま ごま油	しょうゆ みりん	762 2.1
		新じゃがいものみそ汁		油揚げ みそ	わかめ	人参	玉ねぎ	じゃがいも	和風だし	
		野菜たっぷり鶏塩うどん (ソフトめん・野菜たっぷり鶏塩うどん汁)	鶏肉 かまぼこ		人参	キャベツ もやし 玉ねぎ たけのこ にんにく	うどん	ごま油	中華だし スープベース しょうゆ ラーメンスープ しょうゆ	
		牛乳		牛乳						
4	木	ほうれん草とコーンのソテー		ベーコン	ほうれん草 人参	コーン		油	スープストック 塩 しょうゆ	760 3.8
		ミルクドーナツ		卵				小麦粉 砂糖 でんぷん	塩	
		ごはん 牛乳					米			
		たこ天かまぼこ		たら たこ		キャベツ 玉ねぎ しょうが	砂糖 でんぷん 揚げ玉	油	塩 みりん	
5	金	甘辛野菜炒め		豚肉	人参 小松菜	玉ねぎ 切干大根 りんご しょうが	はちみつ		しょうゆ コチュジャン 中華だし 酒 しょうゆ	764 2.5
		どさんこ汁		豚肉 生揚げ みそ	人参 にはら	玉ねぎ コーン にんにく	じゃがいも		中華だし	
		麦ごはん					米 大麦			
		牛乳		牛乳						
8	月	★世界の料理(イタリア)								640 1.8
		はちみつパン 牛乳					はちみつパン			
		ポロニアハム		鶏肉 豚肉			でんぷん 砂糖	ラード	塩 香辛料	
		かぼちゃニョッキトマトソース		豚肉	かぼちゃ 人参 トマト	玉ねぎ しめじ	じゃがいも 小麦粉 でんぷん 砂糖 米粉ハヤシルー 上新粉	油	ケチャップ コンソメ こしょう 塩	
9	火	コンソメスープ			人参	キャベツ 玉ねぎ セロリ	じゃがいも		コンソメ スープストック しょうゆ	779 3.8
		ごはん					米			
		牛乳		牛乳						
		あじのスタミナ焼き		あじ		にんにく			みりん しょうゆ 酒 塩	
10	水	じゃがいものそばろ煮		豚肉	人参	玉ねぎ グリンピース	じゃがいも 砂糖		みりん しょうゆ	765 2.2
		かき玉汁		卵 生揚げ	人参 松菜	えのきたけ 玉ねぎ	でんぷん		しょうゆ 塩 和風だし	
		★松葉小学校リクエスト献立								
		ごはん					米			
11	木	★スタミナアップ献立								604 1.6
		発酵乳(ストロベリー)			発酵乳					
		鶏肉のから揚げ		鶏肉		しょうが	でんぷん	油	しょうゆ 酒	
		ブロッコリーのおかか和え		かつお節	ブロッコリー		砂糖		しょうゆ	
12	金	けんちん汁	鶏肉 油揚げ 豆腐		人参	大根 こんにゃく ごぼう ねぎ			しょうゆ 和風だし みりん	780 2.0
		ごはん 牛乳					米			
		豚肉のキムチ炒め		豚肉	人参 にはら	白菜キムチ 玉ねぎ 切干大根	砂糖 でんぷん	油	しょうゆ 酒 中華だし しょうゆ	
		パンサンスー			人参	きゅうり もやし	春雨	塩中華ドレッシング		
15	月	わかめスープ		鶏肉 豆腐	わかめ	人参	玉ねぎ コーン	ごま油	スープストック 中華だし しょうゆ ガラスープ	783 2.7
		米粉ハヤシルー (麦ごはん・米粉ハヤシルー)		豚肉 鶏レバー	人参 トマト	玉ねぎ しめじ グリンピース りんご	米 大麦 じゃがいも 米粉ハヤシルー	油	マリナラソース 赤ワイン スープストック	
		牛乳								
		グリーンサラダ			ブロッコリー	キャベツ きゅうり		玉ねぎドレッシング		
16	火	パインアップル								804 2.4
		ごはん					米			
		牛乳		牛乳						
		鶏肉のりんごソースかけ		鶏肉		しょうが 玉ねぎ りんご	砂糖 でんぷん		しょうゆ 酒 酢	
17	水	イタリアンサラダ			人参	キャベツ きゅうり カリフラワー		イタリアンドレッシング		795 3.5
		クリームシチュー		ベーコン	人参	玉ねぎ コーン グリンピース	じゃがいも 砂糖 ホワイトルー	バター	スープストック しょうゆ コンソメ	
		ごはん					米			
		牛乳		牛乳						
17	水	豚肉のしょうが炒め		豚肉	人参 にはら	玉ねぎ 切干大根 しょうが	砂糖		しょうゆ 酒 しょうゆ	609 1.8
		野菜のおかか和え		かつお節	人参	キャベツ コーン	砂糖		しょうゆ	
		小松菜のみそ汁		油揚げ 豆腐 みそ	小松菜 人参	大根			和風だし	
		ごはん					米			

18	木	ご飯 牛乳 子持ちししゃも磯辺揚げ		牛乳 アオサ ししゃも			米 小麦粉 でんぷん 砂糖 米粉	油 しょうゆ 塩	635 1.4
		ごぼうサラダ 肉じゃが			人参 人参	ごぼう コーン 枝豆 玉ねぎ 白滝	ごまドレッシング じゃがいも 砂糖		805 1.7
		小松菜豆カレーライス (麦ご飯・小松菜豆カレー)	ツナ 大豆 鶏レバー	小松菜 人参 トマト	玉ねぎ にんにく	米 大麦 じゃがいも カレールー		カレー粉 ガラムマサラ	690 2.5
19	金	牛乳 しょうゆたまご 花野菜サラダ		牛乳 卵				しょうゆ みりん コーンドレッシング	872 3.0
		はちみつパン 牛乳		牛乳			はちみつパン		608 2.5
		メンチカツ のり塩ポテトソテー ミネストローネ	豚肉 鶏肉 大豆 ベーコン	アオサ 人参 人参 トマト	玉ねぎ 玉ねぎ キャベツ 玉ねぎ セロリ	パン粉 でんぷん 砂糖 じゃがいも 砂糖	油 油 油	ソース しょうゆ 塩 こしょう 塩 こしょう コンソメ スープストック コンソメ こしょう	762 3.2
23	火	★かみかみ献立 ご飯 牛乳 れんこん入り肉団子		牛乳			米 パン粉 砂糖 でんぷん		601 1.6
		切干大根サラダ キャベツのごまみそ汁	鶏肉 大豆 かつお節		人参 人参	切干大根 きゅうり もやし キャベツ 玉ねぎ	減塩和風ドレッシング ごま	しょうゆ みりん 塩 酢 和風だし	763 1.9
		ミートソーススパゲッティ (ソフトスパゲッティ・ミートソース)	豚肉 大豆	人参 トマト	玉ねぎ セロリ にんにく	スパゲッティ 砂糖 米粉ハヤシルー	油	ケチャップ コンソメ こしょう	678 2.9
24	水	牛乳 チーズオムレツ カラフルサラダ		牛乳 チーズ			タピオカでんぷん 砂糖	油	833 3.6
		★いばっぺごはん ご飯 牛乳 県産和牛のブルコギ		牛乳			米 砂糖	ごま ごま油	656 1.8
		スンドゥブチゲ メロン	豚肉 豆腐 みそ	小松菜	れんこん しめじ 白菜キムチ にんにく しょうが メロン	砂糖		甜麺醬 コチュジャン しょうゆ みりん こしょう 中華だし コチュジャン ガラスープ しょうゆ	844 2.3
26	金	麦ご飯 牛乳 ぎょうざロール		牛乳			米 大麦 小麦粉 パン粉 砂糖 でんぷん	ラード 油	627 1.5
		中華スープ あじさいゼリー	豚肉 鶏肉 大豆 鶏肉 生揚げ	にら 人参 小松菜	キャベツ 玉ねぎ ねぎ しょうが にんにく 玉ねぎ しいたけ	でんぷん	ごま油	塩 しょうゆ こしょう 中華だし スープストック しょうゆ こしょう	793 1.8
		★竜ヶ崎第一高等学校附属中学校リクエスト献立 ご飯 牛乳 ミルク(ココア)		牛乳			米 ミルクココア		661 1.8
29	月	鶏肉のから揚げ きんぴらごぼう 豚汁	鶏肉 さつま揚げ	人参 人参	しょうが ごぼう こんにゃく 大根 こんにゃく ねぎ	油 ごま油 ごま	しょうゆ 酒 しょうゆ みりん 和風だし	839 2.3	
		コッペパン チョコクリーム 牛乳		牛乳			パン チョコクリーム		604 2.7
		ミートボールラタトゥイユソース コーンサラダ 野菜スープ	鶏肉 大豆 ウインナー	トマト 赤ピーマン 人参 人参	玉ねぎ にんにく しょうが なす ズッキーニ キャベツ きゅうり コーン キャベツ 玉ねぎ セロリ	砂糖 でんぷん	ラード 油 コールスロドレッシング	ケチャップ コンソメ こしょう 塩 香辛料 酢 しょうゆ コンソメ スープストック こしょう	765 3.6

※食材の都合により、献立が変更になることがあります。★は特別メニューです。「茨城を食べようウィーク」の太字は茨城県産の予定です。

6月 給食だより

6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。しっかりかむと、よく味わうことができ、食べ物の消化・吸収もよくなります。将来にわたっておいしく食べるために歯と口の健康を保ちましょう。

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 いーぜ」で覚えましょう。

ひ ひまん よぼう 肥満予防	み みかく はったつ 味覚の発達	こ ことば はつおん 言葉の発音はっきり
ぜ ぜんりょく どうきゅう 全力投球		の のう はったつ 脳の発達
いー いちじょう かいぜん 胃腸改善	が がん よぼう がん予防	は は びょうき よぼう 歯の病気予防

<学校食事研究会「よく噛む」8大効用>

どうして起こる？ 食中毒

食中毒は、細菌やウイルスなどに汚染された食品を食べることで感染し、おう吐、腹痛、下痢、発熱などを引き起こします。

<食中毒が発生するおもな原因>

傷がある手で調理したもの	加熱が不十分な肉	室温で長時間放置した料理	ウイルスに汚染された二枚貝

食中毒を予防しましょう

食中毒の原則は、食中毒の原因菌を

「つけない」「増やさない」「やっつける」です。石けんを使った手洗いを徹底し、食品購入後は早く冷蔵庫に入れて、冷蔵庫を過信せずに早めに食べましょう。また、肉、魚などは中心までしっかりと加熱することが大切です。

つけない	増やさない	やっつける