

令和5年度 6月学校給食予定献立表

大野・内海・異幼稚園、大野・内海・異小学校、第三・異中学校

日	曜	献立名	熱量		食品名		
			カロリー		赤色の食品 主に血液や筋肉 骨格になるもの	黄色の食品 主にエネルギーの もとになるもの	緑色の食品 主にからだの調子を整えるもの
			小学校	中学校			
1	木	パン、牛乳 肉団子と春雨のスープ ポテトサラダ	654	760	ぎゅうにゅう、にくだんご	パン、じゃがいも たまごをつかって いないマヨネーズ はるさめ	にんじん、たまねぎ、キャベツ グリーンピース、えだまめ、コーン
2	金	ごはん、牛乳 チャプチェ 野菜の香味あえ	618	736	ぎゅうにゅう、ぶたにく	ごはん、はるさめ こめあぶら	にんじん、たまねぎ、こまつな もやし、ほししいたけ、きゅうり キャベツ、ねぎ
5	月	ごはん、牛乳 高野豆腐のフライ おひたし、にゅうめん	656	785	ぎゅうにゅう、とりにく こうやどうふのフライ いとかまぼこ	ごはん、そうめん こめあぶら	にんじん、キャベツ、だいこん こまつな、ほししいたけ、ねぎ
6	火	パン、牛乳 ポトフ、ツナマヨサラダ	646	750	ぎゅうにゅう、ウインナー ツナ	パン、じゃがいも たまごをつかって いないマヨネーズ	にんじん、たまねぎ、キャベツ グリーンピース、きゅうり
7	水	ゆかりごはん、牛乳 浦上そばろ、おかかあえ	596	707	ぎゅうにゅう、ぶたにく ひらてん、かつおぶし	ごはん	ゆかり、ごぼう、もやし、こんにやく こまつな、にんじん
8	木	パン、牛乳 ツナとキャベツのパペロンチーノ フルーツポンチ	685	800	ぎゅうにゅう、ツナ	パン、スパゲティ オリーブオイル カクテルゼリー	にんじん、キャベツ、エリンギ たまねぎ、みかん、パイナップル、もも
9	金	ごはん、牛乳 じゃがいものそばろ煮 昆布あえ	604	717	ぎゅうにゅう、ぶたミンチ ひらてん、ささみ しおこんぶ	ごはん じゃがいも	にんじん、たまねぎ、いとこんにやく グリーンピース、もやし、キャベツ きゅうり
12	月	ごはん、牛乳 厚揚げのごま味噌煮 ざっぱり梅サラダ	664	795	ぎゅうにゅう、ぶたにく あつあげ、みそ あかみそ、かつおぶし	ごはん、いりごま ねりごま はるさめ	にんじん、たまねぎ、こんにやく いんげん、キャベツ、きゅうり ねりうめ
13	火	パン、牛乳 みかんどりのチキンカツ イタリアンサラダ ミネストローネ	709	832	ぎゅうにゅう、ベーコン みかんどりのチキンカツ	パン、こめあぶら ドレッシング とんかつソース	にんじん、キャベツ、ブロッコリー たまねぎ、ピーマン
14	水	ごはん、牛乳 まぐろの角煮 変わりおひたし、にら豚汁	601	714	ぎゅうにゅう、まぐろ ひじき、ぶたにく とうふ、みそ	ごはん	だいこん、つちしょうが、にんじん こまつな、キャベツ、たまねぎ、にら
15	木	パン、牛乳 アスパラガスのクリーム煮 海藻サラダ	621	717	ぎゅうにゅう、ぶたにく かいそうミックス	パン、こめあぶら じゃがいも シチュールウ	にんじん、たまねぎ、アスパラガス グリーンピース、キャベツ、ほうれんそう
16	金	ごはん、牛乳 豆腐のカレー煮 切り干し大根の甘酢和え	640	764	ぎゅうにゅう、とりにく とうふ、いとかまぼこ	ごはん、カレールウ	にんじん、たまねぎ、ピーマン きりぼしだいこん、キャベツ
19	月	ごはん、牛乳 メンチカツ、添え野菜 豆腐とわかめのみそ汁	715	862	ぎゅうにゅう、とうふ メンチカツ、わかめ、みそ	ごはん、こめあぶら ら、とんかつソース ドレッシング	キャベツ、にんじん、だいこん、ねぎ
20	火	パン、牛乳 肉団子のトマト煮 かみかみサラダ	694	812	ぎゅうにゅう、にくだんご ツナ	パン、じゃがいも たまごをつかって いないマヨネーズ	にんじん、たまねぎ、キャベツ れんこん、ごぼう
21	水	わかめごはん、牛乳 切り干し大根煮 三色あえ	585	693	ぎゅうにゅう、わかめ とりにく、ちくわ	ごはん	きりぼしだいこん、にんじん いとこんにやく、いんげん キャベツ、ほうれんそう
22	木	パン、牛乳 和風スープパ かぼちゃとひよこ豆のサラダ	645	748	ぎゅうにゅう、ベーコン ひよこまめ	パン、スパゲティ ドレッシング	にんじん、キャベツ、たまねぎ、えのき しめじ、エリンギ、かぼちゃ、きゅうり
23	金	マーボー丼 牛乳 ひじきの中華あえ	629	750	ぎゅうにゅう、ぶたミンチ とうふ、あかみそ ひじき、ささみ	ごはん ごまあぶら かたくりこ	にんじん、たまねぎ、エリンギ ねぎ、もやし
26	月	ポークカレー、牛乳 福神漬け、ゆずサラダ	686	824	ぎゅうにゅう、ぶたにく ツナ	ごはん、じゃがいも カレールウ こめあぶら オリーブオイル	にんじん、たまねぎ、グリーンピース ふくじんづけ、もやし、キャベツ
27	火	パン、牛乳 焼きそば、フルーツあえ	729	858	ぎゅうにゅう、ぶたにく	パン、こめあぶら やしきそばめん	にんじん、たまねぎ、もやし キャベツ、ピーマン、みかん もも、パイナップル
28	水	ルーローハン、牛乳 もずくスープ	599	711	ぎゅうにゅう、ぶたにく とうふ	ごはん こめあぶら	にんじん、たまねぎ、こまつな ほししいたけ、もずく、ねぎ
29	木	パン、牛乳 カレーアジフライ コールスローサラダ ABCマカロニスープ	709	832	ぎゅうにゅう カレーアジフライ	パン、こめあぶら マカロニ	キャベツ、きゅうり、コーン にんじん、たまねぎ、エリンギ
30	金	ごはん、牛乳 豚肉と厚揚げの甘辛煮 ボン酢サラダ	619	737	ぎゅうにゅう、ぶたにく あつあげ、ささみ	ごはん	にんじん、たまねぎ、にら、しめじ こんにやく、キャベツ、きゅうり

※材料の都合により、献立の一部を変更する場合がありますのでご了承下さい。



かみごたえアップ大作戦!



歯と口の健康週間 6/4~6/10

みなさんは、よくかんで食事をしていますか?
よくかんで食べると、満腹感が得られて食べすぎを防ぐほか、だ液がたくさん出て消化・吸収をよくしたり、むし歯予防になったりします。また、脳の血流がよくなり、記憶力や集中力を高める効果があるとわれています。この機会に、よくかんで食べることを意識して食事をしてみましょう。



よくかむほど、だ液が出るんだ。だ液は体によい働きがたくさんあるよ!

だ液の働き



ほかに野菜などは加熱するほどやわらかくなり、反対に肉や魚などはかたくなります。水分の少ない揚げ物や水分を加えない焼き物も、かみごたえがアップします。