

令和5年度 6月の学校給食献立表



金ヶ崎町立学校給食センター

日 (曜)	献立名 ※献立は都合により変更することがあります。	主な食品名(6つの基礎食品群)						主な調味料	基準値		備考 (行事食・お知らせ・放送資料)			
		主に体をつくる(赤)		主に体の調子を整える(緑)		主にエネルギーになる(黄)			小学生	中学生				
		①たんぱく質を多く含む食品	②ミネラルを多く含む食品	③カロテンを多く含む食品	④ビタミンCを多く含む食品	⑤炭水化物を多く含む食品	⑥脂質を多く含む食品		エネルギー650 Kcal たんぱく質21~33g 脂質14~22g 塩分2g未満	エネルギー830 Kcal たんぱく質27~42g 脂質18~20g 塩分2.5g未満				
1 (木)	ごはん	牛乳	ごぼう				ごめ			6月にになりましたね。今月は「食育月間」です。毎日欠かすことのできない「食べること」について考えてみましょう。 (金ヶ崎小、三ヶ尻小5年、西小、金ヶ崎中 給食なし)				
	かつおカツ	かつお		たまねぎ	しょうが	パンこ	さとう	あぶら	しょうゆ		619 Kcal 22.4 g			
	こんにやく炒め	ふたにく	にんじん	ごま	しいたけ	こんにやく	さとう		しょうゆ		20.4 g			
	じゃがいもとわかめのみそ汁	あぶらあげ	みそ	わかめ	にんじん	たまねぎ	ねぎ	じゃがいも			1.9 g			
2 (金)	麦ごはん	牛乳	ごぼう				ごめ	おおむぎ		気温や湿度が上昇すると、細菌が原因となる食中毒が多く発生します。食中毒の原因菌を「つけない」ためにも石けんを使った手洗いを徹底するようにしましょう。 (金ヶ崎小、西小 給食なし)				
	Tandoriチキン	とりにく			しょうが	にんにく			トマトケチャップ		585 Kcal 28.5 g			
	アスパラガス入りポテトサラダ			アスパラガス	にんじん		とうもろこし	じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ		17.8 g			
	トマトと卵のスープ	ベーコン	たまご	トマト		きゃべつ	たまねぎ	マッシュルーム	にんにく		2.3 g			
5 (月)	【かみかみ献立】									6月4日~10日は「歯と口の健康週間」です。歯と口は食べ物を食べたり飲んだりするだけでなく、呼吸をしたり、話をするなど、たくさんの重要な役割があります。歯と口の健康を守るためには、食後の歯磨きはもちろん、規則正しい食生活やよく噛んで食べることも大切です。				
	麦ごはん	牛乳	ごぼう				ごめ	おおむぎ			607 Kcal 25.3 g			
	コーンと大豆の焼きメンチカツ	とりにく	だいず		とうもろこし	たまねぎ	さとう	こめこ	あぶら		しょうゆ	32.1 g		
	かりぼり和え				きゅうり	もやし	だいこん	(つぼづか)	さとう		みずあめ	19.4 g		
	鶏ごぼうスープ	とりにく	豆腐	にんじん	チンゲンサイ	ごぼう	たまねぎ	えのきだけ	じゃがいも			1.9 g		
6 (火)	ごはん	牛乳	ごぼう				ごめ			よく噛んで食べるには丈夫な歯が必要です。そのためには歯を丈夫にするカルシウムを多く含む食材を食べることが大切です。カルシウムは牛乳・乳製品や大豆製品、小魚、小松菜などに多く含まれています。牛乳・乳製品は手軽に食べることができるので、おやつに食べるのもおすすめです。				
	さばの塩焼き	さば							しお		667 Kcal 25.9 g			
	筑前煮	とりにく		にんじん	さやえんどう	たけのこ	ごぼう	こんにやく	さとう		あぶら	24.0 g		
	きゃべつと生揚げのみそ汁	なまあげ	みそ	にんじん		きゃべつ	たまねぎ	ねぎ				1.9 g		
7 (水)	麦ごはん	牛乳	ごぼう				ごめ	おおむぎ		よく噛む習慣をつけるには、やわらかいものでも意識して噛むことが大切です。一口30回噛むことを意識して、よく味わって食べるようにしましょう。 (第一小、永岡小 給食なし)				
	あじフライ	あじ						パンこ	こむぎこ		あぶら	しお	599 Kcal 24.3 g	
	納豆和え	なっとう		にんじん	ほうれんそう	はくさい	もやし	ねぎ				そばつゆ	20.3 g	
	わかめのかきたま汁	たまご	豆腐	わかめ	にんじん	たまねぎ		でんぷん			しょうゆ	しお	1.6 g	
8 (木)	麦ごはん	牛乳	ごぼう				ごめ	おおむぎ		オイスターソースは牡蠣を主原料とした調味料です。独特の旨味や風味があり、中華料理の調味料としてよく使われています。 (第一小、永岡小 給食なし)				
	豚肉と野菜のオイスターソース炒め	ふたにく		アスパラガス	にんじん	きゃべつ	にんにく		ごまあぶら		オイスターソース	とうがらし	592 Kcal 24.3 g	
	もやしのツナ和え	ツナ(まぐろ)	かつお	わかめ	にんじん	もやし	きゅうり		さとう		ごまあぶら	ごま	18.2 g	
	トック入りスープ	ベーコン		チンゲンサイ	たまねぎ	しいたけ		じゃがいも	トック		しょうゆ	しお	1.9 g	
9 (金)	ごはん	牛乳	ごぼう				ごめ			昆布やわかめを水に漬けるとヌルヌルとしたものが出来ます。これは、フコイダン、アルギン酸という食物繊維です。体に余分なものを蓄積するのを防ぐ働きがあります。 (西小 給食なし)				
	チーズ入り厚焼き玉子	たまご	チーズ					さとう	でんぷん		あぶら	しょうゆ	みりん	586 Kcal 23.9 g
	すき昆布のうま煮	あぶらあげ	さつまあげ	こんにゃく	しらす	にんじん	こんにやく		さとう		あぶら	しょうゆ	みりん	17.7 g
	高野豆腐のみそ汁	こうや豆腐	みそ	にんじん	ごま	たまねぎ		じゃがいも						2.0 g
12 (月)	ごはん	牛乳	ごぼう				ごめ			学校給食の1食分の塩分量は、小学生(中学年)で2.0g未満、中学生で2.5g未満を基準としています。生活習慣病予防のためにも、家庭でもできることから工夫をして、減塩を心がけましょう。				
	鶏のから揚げ	とりにく			にんにく	しょうが	でんぷん		あぶら		しょうゆ	さけ	639 Kcal 21.5 g	
	きゃべつと塩昆布和え		こんにゃく	にんじん	きゃべつ	きゅうり			ごまあぶら		ごま	しょうゆ	22.8 g	
	ひきなのみそ汁	あぶらあげ	みそ	にんじん	みつば	だいこん	ごぼう	しいたけ					1.6 g	
13 (火)	麦ごはん	牛乳	ごぼう				ごめ	おおむぎ		給食で人気の和風ハンバーグ。ソースにはみじん切りにした玉ねぎをたっぷり使用しています。少し玉ねぎの辛味が残ることもありますが、辛味の少ない新玉ねぎを使えば甘みがある美味しいソースに仕上がります。				
	和風ハンバーグ	ふたにく	とりにく		たまねぎ		さとう	でんぷん	マッシュポテト		あぶら	しょうゆ	みりん	625 Kcal 22.0 g
	おからサラダ	おから	ツナ(まぐろ)	かつお	にんじん	きゅうり		じゃがいも	さとう		ノンエッグマヨネーズ	す	しお	22.9 g
	きゃべつと油麩のみそ汁	みそ		にんじん	きゃべつ	しいたけ	ねぎ	あぶら					2.0 g	
14 (水)	ごはん	牛乳	ごぼう				ごめ			あなごと呼ばれるいわし、さば、ぶりなどの魚にはEPA、DHAという脂肪酸が多く含まれています。生活習慣病の予防や、脳の発達に働いている成分ですので積極的に食べたいですね。 (金ヶ崎小 給食なし)				
	いわしの蒲焼き風	いわし						でんぷん	さとう		あぶら	しょうゆ	みりん	658 Kcal 26.6 g
	山菜の炒め煮	あぶらあげ	しらす	にんじん	わらび	たけのこ	ふき	こんにやく	さとう		あぶら	しょうゆ	みりん	22.6 g
	どさんこ汁	ふたにく	豆腐	みそ	にんじん	とうもろこし	ねぎ	しょうが	にんにく		もやし	たまねぎ		1.8 g
15 (木)	麦ごはん	牛乳	ごぼう				ごめ	おおむぎ		あさりには旨味成分のコハク酸が多く含まれています。美味しい出汁がとれるので、汁ごと食べる調理方法がおすすめです。 (金ヶ崎小、三ヶ尻小6年、永岡小2年、西小 給食なし)				
	鶏のパン粉焼き	とりにく		パセリ				パンこ			ノンエッグマヨネーズ	しお	こしょう	587 Kcal 26.1 g
	きゃべつのカレーソテー	ベーコン		にんじん	ブロッコリー	きゃべつ	たまねぎ		あぶら		カレー	しお	コンソメ	20.2 g
	チンゲンサイとあさりのスープ	あさり		チンゲンサイ	にんじん	もやし		じゃがいも			コンソメ	しお	こしょう	2.4 g
16 (金)	ごはん	牛乳	ごぼう				ごめ			南部焼きにはごまをたくさん使用しています。ごまは少量でも香りやコクがあり、料理の美味しさを引き立ててくれます。 (三ヶ尻小6年、西小、金ヶ崎中 給食なし)				
	ますの南部焼き	ます	みそ						ごま		しょうゆ	みりん	さけ	587 Kcal 29.1 g
	おからの炒り煮	おから	とりにく	にんじん	こんにやく	たまねぎ	グリーンピース	ごぼう	さとう		あぶら	しょうゆ	みりん	18.9 g
	かきたま汁	たまご		にんじん	ごま	はくさい	えのきだけ	でんぷん				しょうゆ	しお	2.0 g

※地元産使用予定の食材は太字で記入してあります。(米は金ヶ崎町産「特別栽培米ひとめぼれ」を使用しています。)

※資料：少年写真新聞社『たよりになるね！食育ブック』シリーズ、全国学校給食協会『学校給食』、群羊社『食育早わかり図鑑』、西東社『栄養学と食のきほん事典』、農林水産省HPより



6月4日から1週間は、厚生労働省、文部科学省、日本歯科医師会、日本学校歯科医会が実施する「歯と口の健康週間」です。

食事を美味しく食べて、健康な体をつくるには、歯と口が健康でなくてはなりません。丈夫で健康な歯と口を保つために、

白ごころからよくかんで食べる習慣をつけましょう。