

2024年6月献立表(こんだてひょう)

2024年6月発行

岬町教育委員会 岬町立学校給食センター

日	こんだてめい 献立名	材料名(ざいりょう名)				日	こんだてめい 献立名	材料名(ざいりょう名)			
		赤色のグループ	黄色のグループ	緑色のグループ	その他			赤色のグループ	黄色のグループ	緑色のグループ	その他
3 (月)	牛乳	牛乳				10 (月)	牛乳	牛乳			
	ご飯	鶏肉	米	人参、もやし	削り節、昆布		カレーライス	鶏肉、豚肉	じゃがいも	玉ねぎ、人参	デミソース
	みそ汁	きざみ揚げ		白菜、青ねぎ			イタリアンサラダ	カレールウ			ウスターソース
	五目きんぴら	赤みそ、白みそ	砂糖	ごぼう、人参	こんにやく		イタリアンドレッシング	サラダ油			濃口しょうゆ
		豚肉		ごぼう、人参	こんにやく		イカ、タコ		きゅうり		
		ちくわ		切干大根	酒、みりん				キャベツ		
		白ごま			濃口しょうゆ			ドレッシング			
								※卵なし、別付け			
4 (火)	牛乳	牛乳				11 (火)	牛乳	牛乳			
	焼きそばパン (ミニ焼きそば)	豚肉	パン	キャベツ	焼きそばソース		パン	豚肉	中華麺	しいたけ、人参	鶏ガラ、生姜
	コンソメスープ	青さ粉	サラダ油	人参、玉ねぎ	塩、こしょう		ちゃんぼん麺	焼き蒲鉾		玉ねぎ、キャベツ	淡口しょうゆ
		鶏肉	じゃがいも	人参、大根	鶏ガラ、生姜		蒸しシュウマイ			たけのこ、青ねぎ	みりん、コンソメ
			玉ねぎ、パセリ	塩、こしょう			豚肉	小麦粉・ゴマ油	しょうが	塩・こしょう	
				コンソメ	淡口しょうゆ		大豆たんぱく	でんぷん		ホタテエキス	
								砂糖			
5 (水)	牛乳	牛乳				12 (水)	牛乳	牛乳			
	ご飯	鶏肉	米	人参、大根	淡口しょうゆ		ご飯	鶏肉		ごぼう、人参	削り節、昆布
	吉野汁	油揚げ	里芋	しいたけ、青ねぎ	塩、みりん		ごぼうのみそ汁	厚揚げ		大根、青ねぎ	
	大和煮	豚肉	砂糖	ごぼう	こんにやく		さばの梅煮	赤みそ、白みそ	サバ	砂糖	生姜、梅肉
		ひじき	サラダ油	いんげん	みりん、酒					濃口しょうゆ	
				生姜	濃口しょうゆ						
6 (木)	牛乳	牛乳				13 (木)	牛乳	牛乳			
	パン	ベーコン	パン	小松菜、人参	鶏ガラ、生姜		パン	豚肉	じゃがいも	人参、キャベツ	鶏ガラ、生姜
	小松菜のスープ		春雨	玉ねぎ、しめじ	塩、こしょう		豆乳スープ	豆乳、白みそ		玉ねぎ	塩、こしょう、コンソメ
	アジのパン粉焼き	アジ	小麦粉	パセリ	塩、こしょう		ラトウイユ	ウインナー	砂糖	なす、トマト缶	酒、ケチャップ
とんかつソース		マヨネーズ(卵なし)			おさかなゲット	とんかつソース		玉ねぎ、黄パプリカ	塩、こしょう		
		パン粉、サラダ油					たらすり身	米粉パン粉	ズッキーニ、にんにく	コンソメ	
								でんぷん・砂糖	玉ねぎ	塩	
								こめあぶら		しょうが	
								米油		香辛料	
7 (金)	牛乳	牛乳				14 (金)	牛乳	牛乳			
	こぎつね丼 (卵入り)	油揚げ	米	玉ねぎ、人参	濃口しょうゆ		ご飯	鶏肉	春雨	チンゲン菜、もやし	鶏ガラ、生姜
	夏野菜のみそ汁	鶏肉	砂糖	枝豆	酒、みりん		春雨スープ			玉ねぎ、人参	塩、こしょう
	レモンゼリー	卵	サラダ油		削り節、昆布		ルーローハン	豚肉	砂糖	キャベツ、人参	濃口しょうゆ
				削り節、昆布		赤みそ	サラダ油	青ピーマン、生姜		オイスターソース	
				オクラ、しめじ		八丁みそ	ごま油				
				玉ねぎ、青ねぎ			片栗粉				
		砂糖・水あめ	レモン果汁	寒天							

小学生	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂肪 (%)	ナトリウム (食塩相当量:g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (UgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
学校給食摂取基準	650	摂取エネルギー の13~20%	摂取エネルギー の20~30%	2未満	350	50	3	200	0.4	0.4	25	4.5以上
6月平均栄養量	612	15	26	2	300	65	2	170	0.6	0.5	20	4
中学生	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂肪 (%)	ナトリウム (食塩相当量:g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (UgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
学校給食摂取基準	830	摂取エネルギー の13~20%	摂取エネルギー の20~30%	2.5未満	450	120	4.5	300	0.5	0.6	35	7以上
6月平均栄養量	802	14	26	2.5	350	105	2.5	248	0.7	0.5	31	6.2

日	献立名	材料名(ざいりょう名)				日	献立名	材料名(ざいりょう名)			
		赤色のグループ	黄色のグループ	緑色のグループ	その他			赤色のグループ	黄色のグループ	緑色のグループ	その他
17 (月)	牛乳	牛乳				24 (月)	牛乳	牛乳			
	ご飯	わかめ ハム	米	大根、人参	鶏ガラ、生姜 淡口しょうゆ		ご飯	いわしボール 豆腐		大根、人参 白ねぎ	濃口しょうゆ 淡口しょうゆ
	わかめスープ	鶏肉	カレールー	玉ねぎ、人参	塩、みりん、コンソメ		つみれ汁			ほうれん草	削り節、昆布 酒、塩
	ジャンバラヤ <small>新</small>		サラダ油	しめじ、青ピーマン	塩、こしょう カレー粉 ケチャップ		豚肉の生姜炒め	豚肉	砂糖	玉ねぎ、人参 生姜	濃口しょうゆ 酒、みりん
18 (火)	牛乳	牛乳			25 (火)	牛乳	牛乳				
	パン	ミートボール	パン	じゃがいも		玉ねぎ、人参 キャベツ、パセリ	パン	ベーコン	じゃがいも	人参、玉ねぎ パセリ	鶏ガラ、生姜 塩、こしょう コンソメ
	ポトフ					淡口しょうゆ 鶏ガラ、生姜	コンソメスープ				淡口しょうゆ
	ササミチーズフライ	鶏肉 チーズ	パン粉 小麦粉・米油			塩・こしょう しょうゆ	チキンとタコのアヒージョ風	鶏肉、タコ	サラダ油	キャベツ、しめじ 赤パプリカ にんにく	塩、こしょう 濃口しょうゆ みりん
19 (水)	牛乳	牛乳			26 (水)	牛乳	牛乳				
	ご飯	豚肉、豆腐 油揚げ、豆乳	米	人参、きくらげ 玉ねぎ、小松菜		削り節、昆布 淡口しょうゆ	ご飯	鶏肉、油揚げ 赤みそ	うどん	ごぼう、人参 大根、しいたけ 青ねぎ	削り節、昆布 濃口しょうゆ
	すったて汁	白みそ				濃口しょうゆ	みそけんちんうどん	白みそ			
	鶏ちゃん焼き	鶏肉 赤みそ	サラダ油 ごま油	キャベツ、人参 ニラ、にんにく 生姜		濃口しょうゆ 酒、みりん トウバンジャン	イワシの南蛮漬け	いわし	片栗粉 米油 砂糖	玉ねぎ 人参	濃口しょうゆ 酢
20 (木)	牛乳	牛乳			27 (木)	牛乳	牛乳				
	パン	鶏肉	パン	じゃがいも サラダ油		人参、玉ねぎ パセリ、トマト缶	パン	豚肉	じゃがいも ハヤシルウ サラダ油	人参、玉ねぎ マッシュルーム	トマトピューレ ケチャップ ウスターソース
	ミネストローネ					ケチャップ ウスターソース	ポークシチュー				濃口しょうゆ
せとうちサラダ	ササミ	砂糖 マヨネーズ ※卵なし 和えています	キャベツ、人参 小松菜 レモン果汁	酢 塩、こしょう	りっちゃんの元気サラダ	ハム 削り節	砂糖 サラダ油	キャベツ、きゅうり コーン、人参	酢、塩、こしょう 淡口しょうゆ		
21 (金)	牛乳	牛乳			28 (金)	牛乳	牛乳				
	ご飯	厚揚げ 赤みそ、白みそ	米	なす、人参 もやし、白菜 青ねぎ		削り節、昆布	チャーハン	豚肉	こめ 米	人参・玉ねぎ	塩
	みそ汁					濃口しょうゆ	あんかけ中華スープ	チキンエキス	ごま油 砂糖	たけのこ しいたけ	しょうゆ 香辛料
	筑前煮	鶏肉 棒天	サラダ油 砂糖	人参、ごぼう 大根、いんげん		淡口しょうゆ	焼き餃子	鶏肉	片栗粉	白菜、玉ねぎ 人参、しいたけ 青ねぎ	塩、こしょう、コンソメ 濃口しょうゆ オイスターソース
	かつおふりかけ					みりん 削り節、昆布	豆乳プリン	豚肉	小麦粉、片栗粉 砂糖、ごま油	玉ねぎ、ニラ、キャベツ	しょうゆ
		ごま	砂糖		塩、削り節 しょうゆ、みりん		大豆たんぱく 豆乳	にんにく、生姜	塩・こしょう	ゼラチン	

毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」
「食べる力」=「生きる力」を育みましょう

「人生100年時代」といわれるようになりました。生涯にわたって、心身ともに健康で生き生きと暮らしていくために、あらゆる世代の人が「食べる力」を身につける必要があります。特に、子どもたちに対しては、健全な心と体を培い、豊かな人間性を育んでいく基礎となる「食育」を、家庭・学校・地域が連携し、推進していくことが重要です。

食育とは…
(食育基本法・前文より)
●生きる上での基本であって、知育・徳育
●および体育の基礎となるべきもの
●さまざまな経験を通して「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること



食育で育てたい「食べる力」

<p>1 心と身体の健康を維持できる</p>	<p>2 食事の重要性や楽しさを理解する</p>	<p>3 食べ物の選択や食事づくりができる</p>
<p>4 一緒に食べたい人がいる(社会性)</p>	<p>5 日本の食文化を理解し伝えることができる</p>	<p>6 食べ物やつくる人への感謝の心</p>