

令和2年度 6月 学校給食献立表

毎年6月は「食育月間」です。



学校が再開して久しぶりの給食、そして多くの小学校1年生は初めての学校給食になります。さて、毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育→しょくいく(19)」ということで「食育の日」に定められています。食育月間や食育の日をきっかけに、食の大切さを見直してみましょう！また、今月は歯と口の健康週間に合わせて「かみかみ献立」を設定しました。しっかりかんで食べて丈夫な歯と体をつくりましょう！

七飯町学校給食センター

日曜	献立名	おもな材料		
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
1 (月)	牛乳 ポークカレー 大根とコーンのサラダ アロエヨーグルト	精白米,じゃがいも,油,バター オリーブ油 砂糖	豚肉,白花生豆・いんげん豆 ヨーグルト	人参,玉ねぎ,グリーンピース,トマト,にんにく 大根,とうもろこし アロエ
2 (火)	牛乳 みそラーメン 春巻き きゅうり南蛮漬け	中華めん,ごま油,砂糖,油,白ごま 小麦粉,でん粉,油,春雨 砂糖,ごま油	豚肉,焼きかまぼこ,白みそ,赤みそ ひじき,豚肉	もやし,長ねぎ,人参,生姜,にんにく たけのこ きゅうり
3 (水)	牛乳 ごはん ふきのみそ汁 変わり厚焼き卵 じゃがいもとアスパラのごま和え	精白米 砂糖 じゃがいも,白ごま,砂糖	牛乳 とうふ,油揚げ,白みそ 卵,干しえび	ふき,長ねぎ ほうれん草 アスパラガス,人参
4 (木)	牛乳 ソフトフランスパン 白かぶシチュー 真だらガーリックフライ オレンジ	小麦粉 バター,油 小麦粉,パン粉,油	牛乳 鶏肉,白花生豆・いんげん豆,スキムミルク,牛乳,生クリーム 真だら	かぶ,人参,玉ねぎ,しめじ,とうもろこし にんにく オレンジ
5 (金)	牛乳 もずくスープ 中華飯 りんご	でん粉 精白米,でん粉,油,ごま油	牛乳 もずく,なると,とうふ 豚肉,ほたて貝,えび,うずら卵	人参,長ねぎ,みつば 人参,ピーマン,白菜,玉ねぎ,長ねぎ,たけのこ,生姜 りんご
8 (月)	牛乳 ごはん 春雨スープ チリコンカン 新玉ねぎとアスパラのサラダ	精白米 春雨 じゃがいも,油,砂糖 オリーブ油	牛乳 ベーコン,うずら卵 豚肉,いんげん豆 まぐろ油漬け	白菜,しめじ,人参 玉ねぎ,人参,パセリ,トマト 玉ねぎ,キャベツ,アスパラガス,赤ピーマン
9 (火)	牛乳 ひじきスパゲッティ チーズフリッター フルーツ白玉	スパゲッティ,オリーブ油,バター 油,小麦粉 白玉粉	牛乳 ひじき,豚肉,いか チーズ,卵	人参,ピーマン,玉ねぎ,しめじ 黄桃,みかん,パインアップル
10 (水)	牛乳 かみかみ献立 ごはん じゃがいものごま汁 ふき入りおでん 豆とじゃこのサラダ	精白米 じゃがいも,白ごま 砂糖 砂糖,ごま油	牛乳 油揚げ,白みそ 昆布,はんぺん,棒天,がんもどき,うずら卵 大豆,こうなご	長ねぎ こんにゃく,人参,大根,干しいたけ,ふき きゅうり,小松菜,レモン果汁
11 (木)	牛乳 7しななデー 七飯食パン 山川牛乳 ピーフシチュー 揚げカブの葉っぱソース 甘夏みかん	小麦粉 じゃがいも,バター,油 油	牛乳 牛肉,白花生豆・いんげん豆 ベーコン	人参,玉ねぎ,グリーンピース,トマト かぶ 甘夏みかん
12 (金)	牛乳 ごはん 呉汁 さばの生姜醤油焼き 茎わかめのきんぴら	精白米 じゃがいも 砂糖 砂糖,ごま油,白ごま	牛乳 大豆,油揚げ,白みそ,牛乳 さば 茎わかめ	大根,人参,ごぼう,つきこんにゃく,長ねぎ 生姜
15 (月)	牛乳 ごはん 二玉スープ ほたての酢豚風 りんご	精白米 でん粉 でん粉,油,じゃがいも,砂糖	牛乳 とうふ,卵 ほたて貝	にら,長ねぎ,しめじ 生姜,人参,ピーマン,玉ねぎ,たけのこ,干しいたけ りんご
16 (火)	牛乳 黒砂糖パン オニオンスープ ラザニア風 冷凍みかん	小麦粉,黒砂糖 オリーブ油 マカロニ,オリーブ油,バター,パン粉	卵,牛乳 ベーコン 豚肉,大豆,牛乳,スキムミルク,チーズ	玉ねぎ,人参,パセリ,にんにく 人参,玉ねぎ,トマト みかん
17 (水)	牛乳 ごはん 切干大根とじゃがいもの煮物 にんじんシリシリ かぶときゅうりのおかか和え	精白米 じゃがいも,油,砂糖 白ごま,ごま油 砂糖,ごま油	牛乳 豚肉,油揚げ まぐろ油漬け,卵 かつおぶし,干しえび	切干大根,しらたき,人参,さやいんげん 人参 かぶ,きゅうり

今月の目標 「丈夫な歯を作ろう！」

6月4～10日は「歯と口の健康週間」です。給食ではこうなご、大豆、昆布、ふき、切干大根、こんにゃくなど噛みごたえのある食材をたくさん使うので、よく噛んで食べましょう。



献立名	おもな材料		
	熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
18 (木)	牛乳 広東麺 揚げえびシューマイ ブロッコリーのナムル	中華めん,ごま油,でん粉 小麦粉,でん粉,油 白ごま,砂糖,ごま油	牛乳 豚肉,うずら卵 えび,たらすり身 ブロッコリー,きゅうり
19 (金)	牛乳 ごはん 五目すいとん ぶりの梅照り焼き メロン	精白米 じゃがいも,でん粉 砂糖	牛乳 豚肉 ぶり 大根,人参,長ねぎ,みつば,ごぼう 梅 メロン
22 (月)	牛乳 ごはん 肉じゃが 小魚のからいり ごまみそサラダ	精白米 じゃがいも,砂糖 白ごま,砂糖 白ごま,砂糖,ごま油	牛乳 豚肉 しらす干し,干しえび,かつお節 まぐろ油漬け,白みそ きゅうり,もやし
23 (火)	牛乳 ソフトフランスパン ほたてのチャウダー チキンアップルジンジャー ミニトマト/黒豆きなこクリーム	小麦粉 じゃがいも,小麦粉,バター,油 でん粉,油,砂糖 砂糖	牛乳 ほたて貝,牛乳,スキムミルク,生クリーム 鶏肉 黒豆,スキムミルク 玉ねぎ,人参,えだまめ,パセリ 生姜,りんご,玉ねぎ,にんにく ミニトマト
24 (水)	牛乳 ごはん マーボー豆腐 蒸しにらまんじゅう 中華サラダ	精白米 油,砂糖,でん粉,ごま油 小麦粉 白ごま,砂糖,ごま油	牛乳 とうふ,豚肉,牛肉,大豆,赤みそ 豚肉 茎わかめ 長ねぎ,ピーマン,生姜,にんにく にら,キャベツ,玉ねぎ,にんにく もやし,人参
25 (木)	牛乳 スパゲッティベスカトーレ カレーコロッケ キャロットサラダ/チーズ	スパゲッティ,オリーブ油,バター じゃがいも,パン粉,油 オリーブ油	牛乳 いか,えび,ベーコン,粉チーズ 大豆 鶏肉油漬け/チーズ 玉ねぎ,ピーマン,人参,にんにく,トマト 人参,とうもろこし,きゅうり
26 (金)	7しななデー ごはん 山川牛乳 大根スープ 牛肉とアスパラのオイスターソース炒め アップルパンパディング	精白米 でん粉,油,砂糖 砂糖,七飯食パン	牛乳 ベーコン 牛肉 卵,牛乳,生クリーム 大根,玉ねぎ,人参,パセリ 生姜,たけのこ,玉ねぎ,アスパラガス,にんにく りんご
29 (月)	牛乳 ごはん どさんこ汁 鮭と大豆のべっこう煮 メロン	精白米 じゃがいも,バター,ごま油 でん粉,油,黒砂糖	牛乳 豚肉,白みそ,牛乳 鮭,大豆,赤みそ 玉ねぎ,もやし,人参,とうもろこし,生姜,にんにく,アスパラガス 生姜,さやいんげん メロン
30 (火)	牛乳 セレクト給食 カレーうどん 小魚とごぼうのかき揚げ セレクトゼリー (もも/ぶどう)	うどん,でん粉 でん粉,小麦粉,白ごま,油 砂糖	牛乳 鶏肉,焼かまぼこ,油揚げ かえり煮干し,大豆,青のり 寒天 玉ねぎ,長ねぎ,たけのこ,干しいたけ ごぼう,人参,えだまめ もも/ぶどう

	I補欠	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維	食塩相当量
						A (レチノール当量)	B1	B2	C		
	kcal	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
月平均栄養価	788	30.8	24.5	439	3.1	286	0.46	0.61	37	5.8	2.6

今月の「7しななデー」は、11日と26日です！

今年度も七飯町のパン屋さんこなひき小屋とベーカリーズベーカリーの「七飯食パン」が押しななで登場します！11日は「七飯食パン」に、七飯産の牛肉を使用した「ビーフシチュー」、そしてSTVどさんこワイド星澤先生考案の七飯産の白かぶを使用した「揚げカブの葉っぱソース」です。26日は七飯産の旬の白かぶをたっぷり使用した「白かぶスープ」に七飯産の牛肉と、王様しいたけ、旬のアスパラガスを使用した「牛肉とアスパラガスのオイスターソース炒め」、そして七飯食パンと七飯産の卵と牛乳を使用した新メニュー「アップルパンパディング」です！今が旬の七飯の食材をたっぷり味わってください！



今月の七飯産

米、中華めん、七飯食パン、牛乳、牛肉、卵、とうふ、油揚げ、こんにゃく、しらたき、白かぶ、アスパラガス、人参、ブロッコリー、大根、ほうれん草、王様しいたけ、切干大根 の使用を予定しています。

6月30日はセレクト給食です！

この日の給食は、デザートはゼリーを「ももゼリー」か「ぶどうゼリー」か、選ぶことができます。教室に掲示している資料を参考にして、自分の食べたい方のゼリーを選んでください！

