

令和3年度 6月がっごうきゅうしょくこんだてひょう

毎年6月は「食育月間」です!

まいとしがつ しょういくげっかん まいつき にち しょういく ひ しょういくげっかん しょういく ひ しょうく たいせつ みなお
 毎年6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」です。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!
 また、6/4(は、6(む)と4(し)にちなんで「虫歯予防デー」で、6/4から1週間(はくち けんこうしゅうかん)は「歯と口の健康週間」です。それに合わせて4日を「かみかみ献立」にしました。しっかり噛んで食べて丈夫な歯と体をつくりましょ!

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(火)	ツイストパン たまねぎとじゃがいものガーリックスープ ラザニアふうりんご	こむぎこ じゃがいも、オリーブオイル オリーブオイル、バター、パンこ	ぎゅうにゅう、たまご ベーコン ぶたにく、ぎゅうにゅう、スキムミルク、チーズ	たまねぎ、にんじん、パセリ、にんにく にんじん、たまねぎ、トマト りんご
2(水)	ごはん ごじる さばのしょうがじょうゆやき ほうれんそうのおひたし	せいはいくまい じゃがいも さとう しろごま	ぎゅうにゅう だいず、あぶらあげ、とうにゅう、しろみそ さば かつおぶし	しょうが しょうが ほうれんそう、もやし
3(木)	カントンメン あげえびシューマイ かぶのナムル	ちゅうかめん、ごまあぶら、でんぷん こむぎこ、あぶら しろごま、さとう、ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく、うずらたまご えび、たらすりみ	はくさい、ながねぎ、たまねぎ、やし、にんじん、こまつな、にんにく、しょうが たまねぎ かぶ
4(金)	かみかみ献立 ごはん さけじゃがいり きりほしだいこんのごまあえ	せいはいくまい じゃがいも、さとう でんぷん、あぶら、さとう、はちみつ しろごま、さとう	ぎゅうにゅう さけ こうなご、だいず あぶらあげ	しょうが、しらたき、たまねぎ、さやいんげん、にんじん ごぼう、しょうが きりほしだいこん、にんじん、ほうれんそう
7(月)	ごはん こまつなのごまじる おでん(ふきいり) サンフルーツ	せいはいくまい じゃがいも、しろごま さとう	ぎゅうにゅう あぶらあげ、とうにゅう、しろみそ こんぶ、はんぺん、ほうてん、がんもどき、うずらたまご	こまつな、ながねぎ こんぶ、にんにく、にんじん、だいこん、ほししいたけ、ふき サンフルーツ
8(火)	あんかけうどん きびなごてんぷら だいこんのおかかあえ	うどん、さとう、でんぷん こまつな、あぶら さとう、ごまあぶら、しろごま	ぎゅうにゅう ぶたにく、あぶらあげ、なると きびなご	ほししいたけ、ながねぎ、こまつな、だけの、しょうが
9(水)	ごはん とりにくともやしのスープ ぶりのカレーザンギ メロン	せいはいくまい さとう、あぶら、でんぷん でんぷん、あぶら	ぎゅうにゅう とりにく、たまご ぶり	たまねぎ、もやし、にんじん、しめじ しょうが メロン
10(木)	七飯しよくパン しろうかぶときゅうにくのポトフ フレンチパンブキン アップルパンブディング	こむぎこ あぶら さとう、七飯しよくパン	ぎゅうにゅう ぎゅうにく、いんげんまめ たまご、ぎゅうにゅう、クリーム	かぶ、にんじん、キャベツ、さやいんげん、たまねぎ かぼちゃ りんご
11(金)	ぎゅうにゅう ポークカレー キャベツのごまマヨサラダ ヨーグルト	せいはいくまい、じゃがいも、あぶら、バター しろごま、マヨネーズ(エッグケア)	ぎゅうにゅう ぶたにく、しろはなまめ・いんげんまめ ヨーグルト	にんじん、たまねぎ、グリーンピース、トマト、にんにく キャベツ、きゅうり
14(月)	ごはん マーボー豆腐 はるまき ほうれんそうともやしのナムル	せいはいくまい あぶら、さとう、でんぷん、ごまあぶら こむぎこ、でんぷん、はるさめ、あぶら しろごま、さとう、ごまあぶら	ぎゅうにゅう とうふ、ぶたにく、だいず、あかみそ ぶたにく、ひじき	ながねぎ、ピーマン、しょうが、にんにく たけのこ ほうれんそう、もやし、にんじん
15(火)	ソフトフランスパン ようふうにくじゃが いかフリッター サンフルーツ/チーズ	こむぎこ じゃがいも、あぶら こむぎこ、あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく いか、たまご チーズ	たまねぎ、にんじん、しらたき、しめじ、トマト、グリーンピース サンフルーツ
16(水)	ごはん もすくとなめこのみそしる かわりあつやきたまご じゃがいもとアスパラの ごまあえ	せいはいくまい さとう じゃがいも、しろごま、さとう	ぎゅうにゅう もすく、とうふ、とうにゅう、しろみそ たまご、ほしえび	なめこ、ながねぎ ほうれんそう アスパラガス、にんじん
17(木)	しおラーメン こうや豆腐のくろすいため パインアップル	ちゅうかめん、ごまあぶら でんぷん、じゃがいも、あぶら、ごまあぶら、さとう	ぎゅうにゅう わかめ、ぶたにく、やきかまぼこ こうや豆腐	こまつな、もやし、ながねぎ しょうが、にんじん、たまねぎ、ピーマン、にんにく パインアップル

こんげつのもくひょう 「じょうぶな歯をつくろう！」

6月4~10日は「歯と口の健康週間」です。6/4のかみかみ献立ではごぼう、こうなご、大豆、切干大根など噛みごたえのある食材をたくさん使います。1口30回を目標に、よく噛んで食べましょ。



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(金)	ごはん ごもくすいとん さけとだいずのべっこうにりんご	せいはいくまい じゃがいも、でんぷん でんぷん、あぶら、くろざとう	ぎゅうにゅう ぶたにく さけ、だいず、あかみそ	だいこん、にんじん、ながねぎ、みつば、ごぼう しょうが、さやいんげん りんご
21(月)	ごはん かんこくふうすきやき こざかなのからいり れいとみかん	せいはいくまい ごまあぶら、さとう、しろごま しろごま、さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく、やきどうふ しらすばし、ほしえび、かつおぶし	ながねぎ、しらたき、たまねぎ、はくさい、にんじん、にんにく、しょうが、りんご みかん
22(火)	くろざとうパン ポテトポタージュ ほたてとおさましいたけのバルサミコいためりんご	こむぎこ、くろざとう じゃがいも、バター、あぶら でんぷん、あぶら、オリーブオイル、さとう	ぎゅうにゅう、たまご しろはなまめ・いんげんまめ、ぎゅうにゅう、スキムミルク、クリーム ほたてがいか	たまねぎ、パセリ たまねぎ、おさましいたけ、ピーマン、あかピーマン、にんにく りんご
23(水)	ちゅうかはん ギョーザフライ メロン	せいはいくまい、でんぷん、あぶら、ごまあぶら こむぎこ、ごまあぶら、パンこ、あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく、ほたてがいか、えび、うずらたまご ぶたにく、たまご	にんじん、ピーマン、はくさい、たまねぎ、ながねぎ、たけのこ、しょうが キャベツ、たまねぎ、にら、しょうが、にんにく メロン
24(木)	ひじきスパゲッティ チーズフォンデュコロッケ グリルブロッコリー	スパゲッティ、オリーブオイル、バター じゃがいも、こむぎこ、パンこ、あぶら オリーブオイル	ぎゅうにゅう ひじき、ぶたにく、いか チーズ、スキムミルク	にんじん、ピーマン、たまねぎ、しめじ ブロッコリー
25(金)	七飯しよくパン どさんごじる さんまのうめてりやき にんじんシリシリー	せいはいくまい じゃがいも、バター、ごまあぶら あぶら、さとう、でんぷん、しろごま しろごま、ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく、しろみそ、ぎゅうにゅう さんま まぐろあぶらづけ、たまご	たまねぎ、やし、にんじん、アスパラガス、とうもろこし、しょうが、にんにく うめ にんじん
28(月)	ごはん きりほしだいこんとじゃがいものもの こんぶのあぶらいためりんご	せいはいくまい じゃがいも、あぶら、さとう しろごま、さとう、あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく、あぶらあげ はるどりこんぶ、さつまあげ	きりほしだいこん、にんじん、さやいんげん つきこんぶ、にんにく、にんじん りんご
29(火)	セレクト給食 ソフトフランスパン アイントプフ セレクトメニュー (チキンカツ/さばカレーカツ) キャロットサラダ/チョコクリーム	こむぎこ じゃがいも こむぎこ、パンこ、あぶら オリーブオイル/さとう、カカオマス	ぎゅうにゅう ウィンナーソーセージ、いんげんまめ とりにく/さば スキムミルク	にんじん、キャベツ、さやいんげん、たまねぎ 岩崎さん にんじん、とうもろこし、きゅうり
30(水)	ごはん チリコンカン はるさめスープ てづくりヨーグルトゼリー	せいはいくまい じゃがいも、あぶら、さとう はるさめ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく、だいず、いんげんまめ ベーコン、うずらたまご ヨーグルト、ぎゅうにゅう、アガー	たまねぎ、にんじん、パセリ、トマト はくさい、えのきだけ、にんじん レモン

	エネルギー	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			
月平均栄養価	641 kcal	25.3 g	14.9 g	381 mg	2.7 mg	308 μg	0.4 mg	0.54 mg	31 mg	4.9 g	2.0 g

今月の「プレミアムなえデー」は、10日と25日です!

10日のプレななでは、毎回みんなが楽しみにしているこなひき小屋とベーカースペーカリーの「七飯食パン」が登場します!ポトフには七飯産の白かぶと牛肉を使用します。25日のプレななは、七飯産の人参を使用して作る「人参シリシリー」を提供します。「人参シリシリー」は人参が苦手でも食べられるという声を多くいただき、七飯町の人気メニューのひとつです。

野菜をいただきます!

「家族を守る会」からとれたてのほうれん草、大根、にんじんを寄贈していただきます。献立表の「食品名」に吹き出しで生産者の名前を紹介しています。感謝して食べましょ!



今月の七飯産

こめ、ちゅうかめん、七飯しよくパン、ぎゅうにゅう、ヨーグルト、ぎゅうにく、とうふ、あぶらあげ、しらたき、こんにゃく、しろうかぶ、アスパラガス、にんじん、ごぼう、ブロッコリー、ほうれんそう、だいこん、おうさましいたけ、きりほしだいこんの使用を予定しています。

6月29日はセレクト給食です!

この日の給食は、主菜を「チキンカツ」か「さばカレーカツ」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、自分の食べたい方を選んでください!

